

Управление образования администрации Собинского района
МБОУ Ставровская средняя общеобразовательная школа

Рекомендована
методическим
советом
от «17» 08 2020 г.
Протокол № 3

УТВЕРЖДАЮ:
Директор ОО
Никишина Л.А.
Приказ № 283-02
«17» 08 20 20



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность: физкультурно-спортивная
Возраст обучающихся; 10 – 12 лет
Срок реализации: 3 года
Уровень программы: базовый
Статус программы: модифицированная

Составитель:
Кузьменкова Ирина Александровна
Педагог дополнительного образования

Пос. Ставрово, 2020 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа спортивной секции «Баскетбол»(физкультурно-спортивное направление) разработана на основе программы предложенной в учебном пособии: «Организация работы спортивных секций в школе» Автор - составитель А.Н. Каинов, кандидат педагогических наук, Волгоград 2009г

Среди большого арсенала современных средств физической культуры и спорта игра в баскетбол занимает одно из ведущих направлений и пользуется большой популярностью. Это обусловлено высокой динамичностью и эмоциональной насыщенностью этой игры, ее увлекательностью и тем высоким накалом спортивных страстей, который возникает во время игры. Все это особенно характерно для детского и юношеского возраста и поэтому с таким увлечением школьники все больше и больше приобщаются к занятиям баскетболом.

Поэтому данная программа была направлена большей своей частью на всестороннее физическое развитие учащихся и способность совершенствовать многие необходимые в жизни двигательные и морально-волевые качества.

Модификация данной программы составляет около 30% и заключается в изменении тематического содержания уже существующей программы и перераспределении учебных часов.

Цель программы - Популяризация и изучение спортивной игры баскетбол и популяризация здорового образа жизни среди обучающихся.

Основными задачами программы являются:

Обучающие:

Обучение базовых двигательных действий.

Обучение и совершенствование основных технических, тактических, технико-тактических приёмов, игры в баскетбол, выработку представлений о физической культуре личности и приемы самоконтроля.

Воспитательные: Формированию и развитию нравственных качеств, поведению в духе требований спортивного общества, развитию интеллекта и психомоторной функции. Воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями в свободное время. Выработка организаторских навыков проведения занятий в качестве капитана команды, судьи.

Развивающие: Укрепление здоровья и содействие правильному гармоничному разностороннему физическому развитию. Развитие координационных и кондиционных способностей.

Новизна

Актуальность данной программы состоит в углубленном изучении игры баскетбол, что тем или иным образом дает учащимся, успешно освоившим программу, принимать участие в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

При разработке данной программы были учтены два фактора: педагогическая практика и психолого-педагогические исследования в области баскетбола, которые показали зависимость эффективности обучения от реализации принципа наглядности, что подчеркивает важность использования наглядных учебных пособий в практике баскетбола.

Реализация принципа наглядности обучения в настоящее время тем более важна, что школьники, привычные к картинкам телевизора, компьютера значительно легче познают смысл и содержание рисованного упражнения, чем его текстовое описание.

Программа предусматривает вариативность образовательного процесса: в соответствии со степенью развития навыков, возрастными особенностями и личными предпочтениями.

Условия реализации программы

Данная программа по баскетболу предназначена для спортивной секции, также она является программой дополнительного образования.

Созданная программа адресована учащимся в возрасте от 10 до 12 лет (4 -6 класс), рассчитана на 3 года обучения. В группы набирается от 10 до 20 чел. В неделю-6 часов, что в год составляет 216 часов. Итого за полный курс обучения-648 часов.

Для того чтобы создать спортивную секцию и привлечь к занятиям как можно больше желающих, целесообразно провести в коллективе некоторые мероприятия. При отборе учащихся следует учитывать следующие показатели: уровень физической подготовленности, способность к овладению техникой игры, способность к тактическому мышлению в игре, антропометрические данные, уровень овладения навыками игры в баскетбол.

Учебно-тренировочные занятия в секции проводятся в форме уроков по общепринятой схеме согласно расписанию, составленному с учетом занятости занимающихся учебной деятельностью, имеющейся материальной базы. Кроме того, занимающимся целесообразно давать задания для самостоятельного, более детального совершенствования отдельных приемов техники игры, повышения физической подготовленности, укрепления здоровья и закаливания организма.

Ожидаемый результат

В конце изучения программы занимающиеся получают необходимый минимум знаний для физического самосовершенствования, знание правил игры, навыки простейшего судейства. Научатся играть в баскетбол. Будут сформированы коммуникативные способности, то есть умение играть в команде.

Способы определения результативности

- зачеты по теоретическим основам знаний (ежегодно);
- мониторинг личностного развития воспитанников (ежегодно) (*Приложение 2*);
- социометрические исследования (ежегодно) (*Приложение 3*);
- диагностирование уровня физического развития, функциональных возможностей детей (ежегодно);
- тестирование уровня развития двигательных способностей, уровня сформированности технических умений и навыков (ежегодно);
- анкетирование.

1.4 Планируемые результаты работы:

1 год обучения:

- укрепление здоровья, улучшение осанки, содержание гармоничному физическому развитию
- овладение «школой движений»
- формирование элементарных знаний о личной гигиене
- развитие координационных и кондиционных способностей
- выработка представлений о спортивной игре баскетбол
- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам.

2 год обучения:

- Развитие природных данных обучающихся, для быстрого роста мастерства;
- Овладение теоретическими и практическими основами игры в баскетбол,
- влияние физических упражнений на состояния здоровья
- Развитие точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, силовых и временных параметров движения.
- углубленное изучение правил по баскетболу
- приобретение необходимых волевых, психологических качеств, для стабильности и успешности выступления на ответственных соревнованиях,

3 год обучения

- влияние физических упражнений на состояния здоровья
- совершенствования координационных и кондиционных способностей
- участие в соревнованиях различного уровня.
- помощь в организации судейства во время игры.
- воспитание отзывчивости, смелости, «чувства локтя», взаимовыручки, и т.д.
- развитие психических процессов (представление, памяти, мышление, и т.д) в ходе двигательной деятельности.

-приобщение к самостоятельным занятиям

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год (декабрь, май), учащиеся выполняют контрольные упражнения.

Система диагностики – тестирование физических упражнений.

Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	12	11	17	24
4	10	9	19	22
3	9	7	21	16

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	15	13	13	28
3	13	11	15	26
4	11	9	17	22

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подает игроку его партнер, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведет его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удаленных точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45° и 90° к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3-секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадет в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадет в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

**Общефизическая подготовка
Нормативы технической подготовки. 1-й год обучения**

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Нормативы технической подготовки. 2-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	220	5.7	4.5	3.50.0
4	210	6.0	4.7	4.00.0
3	200	6.2	5.0	4.20.0

Нормативы технической подготовки. 3-й год обучения

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4 м	Бег 30 м	Бег 1000 м
5	240	5.0	4.2	3.20.0
4	230	5.2	4.5	3.30.0
3	220	5.5	4.8	3.40.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш - с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путем привлечения учащихся к судейству внутришкольных соревнований в качестве судей в поле (3-й год обучения), судей на протоколе (2-й год обучения).

Участие в соревнованиях. Учащиеся принимают участие не менее чем в двух соревнованиях в год и проводят не менее 5-7 матчевых встреч. По окончании прохождения программы учащиеся должны выполнить юношеский разряд по баскетболу и иметь навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Учебно-тематический план

1 год обучения

№	Наименование разделов и тем	Всего	Количество часов
---	-----------------------------	-------	------------------

п/п		часов	Теоретические	практические
1.	Основы знаний	10	5	5
2.	Техническая подготовка: -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -овладение техникой ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -освоение индивидуальных защитных действий; -закрепление техники и развитие координационных способностей.	105	25	80
3.	Тактическая подготовка	55	5	50
4.	Общефизическая подготовка: -парные и групповые упражнения; -акробатические упражнения; -бег; -прыжки; -подвижные игры.	40	5	35
5.	Соревнования	6		6
Итого:		216	40	176

2 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	практические
1	Правила игры, жесты судей	6	5	1
2	Техническая подготовка: -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -овладение техникой ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -освоение индивидуальных защитных действий; -закрепление техники и развитие координационных способностей.	95	5	90
3	Тактическая подготовка	55	4	51
4	Общефизическая подготовка: - легкоатлетические упражнения; - подвижные игры; - специальная физическая подготовка; - упражнения для воспитания скоростно-силовых качеств; - упражнения с отягощениями.	50	1	49
5	Соревнования	10		10
Итого:		216	15	201

3 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	Количество часов	
			Теоретические	практические
1	Правила игры, жесты судей. Участие в судействе соревнований	5	3	2
2	Техническая подготовка: -овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек; -совершенствование техники ведения мяча; - овладение техникой ловли и передачи мяча; -овладение техникой бросков мяча; -закрепление техники и развитие координационных способностей.	106	6	100
3	Тактическая подготовка: - освоение индивидуальных и командных защитных действий.	45	5	40
4	Общефизическая подготовка	40		40
5	Соревнования	20		20
Итого:		216	14	212

Содержание программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Методическое обеспечение программы

Раздел	Форма занятия	Приемы и методы учебно- воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Общефизическая подготовка	Тренировка.	Групповой, поточный, повторный, попеременный, игровой, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Специальная физическая подготовка	Тренировка.	Фронтальный, круговой, повторный, попеременный, дифференцированный.	Контрольные тесты и упражнения.
Техническая подготовка	Тренировка, показ	Повторный, групповой, поточный,	Контрольные тесты и

	видеоматериала, экскурсии.	дифференцированный, игровой, соревновательный, работа с дидактическим и видеоматериалом, посещение соревнований.	упражнения, соревнования, товарищеские встречи, зачеты.
Тактическая подготовка	Лекция, беседа, тренировка, показ видеоматериала, экскурсии, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный. Работа с дидактическим материалом, просмотр видеоматериала. Посещение и последующее обсуждение соревнований.	
Теоретическая подготовка	Лекция, беседа, семинар, посещение соревнований.	Рассказ, просмотр видеоматериала, наблюдение за судьей и игроками во время соревнований.	Опрос учащихся, работа с дидактическим материалом.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные, областные), товарищеские встречи.	Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Результаты соревнований.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия строятся таким образом, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются следующие формы и методы.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный,
- круговой тренировки.

Главным из них является **метод упражнений**, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется **двумя методами:**

- в целом,
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах. Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

При изучении сложных технических приемов игры наиболее эффективным является метод использования подводящих упражнений, элементов жонглирования.

Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, связан с активной умственной работой. Поэтому, большое внимание должно уделяться обучению техническим приемам на скорости, в усложненных условиях, в условиях противодействия, тактическим взаимодействиям игроков.

Для развития творческих способностей воспитанников занятия необходимо строить так, чтобы воспитанники сами находили нужные решения, выводили бы элементарные правила и положения. (Например: придумать новое подводящее упражнение, подвижную игру, комплекс специальной разминки, написать статью и т.д.)

Для повышения оздоровительного эффекта от занятий, необходимо использовать в ходе каждого занятия дыхательные упражнения.

Формы работы с родителями:

- анкетирование;
- родительские собрания;
- индивидуальные беседы;
- совместные мероприятия с воспитанниками (вечера отдыха, спортивные, трудовые и т.д.).

Методические рекомендации по обучению и совершенствованию технических и тактических приемов игры в баскетбол.

(Приложение 5, 6, 7, 8)

2.3. Календарно- учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	сентябрь	Май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
2	сентябрь	Май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа
3	сентябрь	Май	36	108	216	3 раза в неделю по 2 часа

2.4 Список литературы:

Для педагога.

Нормативная база

1. Виленского М.Я. Лях В.И. Физическая культура. Рабочие программы. Предметная линия учебников. 5-9 кл., М.: Просвещение, 2012-104с.

Литература

Литература для учителя:

Баландин, Г. А. Урок физкультуры в современной школе / Г. А. Баландин, Н. Н. Назарова, Т. Н. Казакова. - М. : Советский спорт, 2002.

Ковалько, В. И. Индивидуальная тренировка / В. И. Ковалько. -М. : Советский спорт, 1960.

Коузи, Б. Баскетбол. Концепции и анализ / Б. Коузи, Ф. Пауэр. -М. : ФиС, 1975.

Кузнецов, В. С. Упражнения и игры с мячами / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - М. : Изд-во НЦ ЭНАС, 2002.

Литература для учащихся/родителей:

Литвинов, Е. Н. Физкультура! Физкультура! / Е. Н. Литвинов, Г. И. Погадаев. - М. : Просвещение. 1999.

Мейксон, Г. Б. Физическая культура для 5-7 классов / Г. Б. Мейксон, Л. Е. Любомирский, Л. Б. Кофман, В. И. Лях. -М. : Просвещение, 1998.

Дополнительная литература:

1. Гуревич И.А.. 300 соревновательно - игровых заданий по физическому воспитанию. Практическое пособие. Минск. «Высшая школа» 1994г.
2. Донской Д. Движения спортсмена: очерки по биомеханике спорта. - М.: Физкультура и спорт, 1965. - 197 с.
3. Чумакова П.А. Спортивные игры - М.: Физкультура и спорт, 1966. - 407 с.