

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол»

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Уровень освоения: базовый

Актуальность

Данная программа направлена на развитие личности, предполагает овладение детьми основ физической культуры, слагаемыми, которой являются: хорошее физическое развитие, крепкое здоровье, знания и навыки в области физической культуры. В современном гиподинамическом мире особую значимость и актуальность приобретают занятия подрастающего поколения спортом. Активным видом спорта, нацеленным на гармоничное развитие личности, является баскетбол.

Баскетбол как вид спорта позволяет успешно решать ряд воспитательных задач.

Во-первых, баскетбол требует развития всех групп мышц, координации, выносливости, т.е. всесторонней физической подготовки.

Во-вторых, это игровой вид спорта, что особо привлекательно для детей и развивает эмоциональную сферу ребенка.

В-третьих, это коллективный вид спорта, следовательно, воспитывает ответственность, чувство локтя, взаимодействие с партнерами, уважение к коллективу.

В-четвертых, острая соревновательность баскетбола дает возможность натренировать у ребенка волю к борьбе и победе.

Таким образом, занятия баскетболом способствует развитию здоровой, гармонической и конкурентоспособной личности.

Отличительные особенности программы

В основе программы заложен соревновательный характер и чувство коллективизма. Командное стремление превзойти соперников в быстроте действий, направленных на достижение победы, мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в процессе игры в баскетбол.

Адресат программы

Дети обоих полов возраста 11-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний, на основании собеседования и справки от врача.

Цель и задачи программы:

Цель: формирование у учащихся устойчивого и постоянно растущего интереса к систематическим занятиям баскетболом и привлечение детей к занятиям физической культурой и спортом.

Задачи.

I Обучающие

1. Обучить правилам игры в баскетбол.
2. Сформировать общее представление о тактических действиях в защите и нападении.
3. Обучить основам техники перемещения и стоек, ловли, передачи, ведения мяча, броска мяча в корзину.

II Развивающие

1. Развить хорошую общефизическую подготовку:
2. Развить координацию, физическую выносливость, гибкость, ловкость для успешного овладения навыками игры.
3. Развить эмоциональные качества у детей посредством проведения товарищеских матчей и воспитания адекватного восприятия побед и поражений.

III Воспитательные

1. Приобщить ребенка к здоровому образу жизни и физической активности.
2. Укрепить дружбу, чувство товарищества и взаимопонимание между учащимися.

Условия реализации программы

условия набора в коллектив: принимаются все желающие.

условия формирования групп: разновозрастные;

количество детей в группе: не менее 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса

Программа реализуется в разновозрастной группе. Формой организации является спортивная секция. Заниматься в секции могут дети и подростки на добровольной основе, без специального отбора и предварительной подготовки, не имеющих медицинских противопоказаний к занятиям.

Сроки реализации программы - программа рассчитана на 1 год обучения, 3 академических часа в неделю, 108 часов в год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 3 часа

Формы проведения занятий

Формы проведения занятий: Занятие-тренировка, игра.

1. Методы, в основе которых лежит способ организации занятий.

1.1. Словесные методы обучения.

устное изложение педагогом структуры упражнения, плана тренировки, беседа.

1.2. Наглядные методы обучения.

показ (педагог исполняет технические приемы с мячом, элементы упражнений).

Просмотр видеоматериалов (тренировки различных мировых школ, игры мастеров по баскетболу).

1.3. Практические методы обучения.

Отработка технических приемов игры. Тренировочные игры с элементами отработываемого технического действия. Товарищеские игры, закрепляющие пройденные тактико-технические действия.

2. Методы, в основе которых лежит уровень деятельности детей.

2.1. Объяснительно-иллюстративный методы обучения: объяснение и показ педагогом тактико-технических действий игры.

Репродуктивные методы обучения: воспроизведение учащимися элементов тактико-технических действий игры.

Частично-поисковые методы обучения: реализация ребенком собственного видения своей позиции в игре.

Формы организации деятельности учащихся на занятии

Групповая, индивидуально- групповая, в малых группах.

Материально-техническое оснащение

Спортивный зал с раздевалками;

Баскетбольные корзины;

Мячи: баскетбольные, волейбольные, набивные

Кадровое обеспечение:

Кадровое обеспечение: педагог с соответствующим профилем объединения образованием и опытом работы.

Уровень освоения: базовый.

Планируемые результаты:**Личностные :**

- учащиеся узнают основы здорового образа жизни,
- у учащихся сформируются коммуникативные качества - полное взаимодействие в команде.
- у учащихся привьются навыки соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Метапредметные :

- учащиеся освоят общие способы игры в баскетбол.
- у учащихся сформируются нравственные качества, такие как доброжелательность, дисциплинированность, настойчивость.

Предметные:

- учащиеся выучат правила игры в баскетбол; технику стоек; ловлю, передачу, ведение мяча, бросок мяча в корзину,
- учащиеся разовьют координацию; выносливость, гибкость, ловкость.

Планируемые результаты формулируются с учетом цели и задач обучения, развития и воспитания, а также уровня освоения программы.

Учебный план

п/п	Название раздела, темы	Всего часов	Количество часов		Форма контроля
			Теория	Практика	
1.	Вводное занятие Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по баскетболу.	3	3	-	Опрос
2. Раздел: Теоретическая подготовка - 6 часов					
2.1.	Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом. Развитие баскетбола в России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по	3	3	-	Викторина

	баскетболу: чемпионат России.				
2.2.	Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Сведения о строении и функциях организма человека. Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.	3	3	-	Опрос
3. Раздел: Общефизическая подготовка - 9 часов					
3.1.	Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.	3	-	3	Наблюдение Зачётные упражнения
3.2.	Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча.	3	-	3	Наблюдение Зачётные упражнения
3.3.	Упражнения с гантелями, штангой,	3	-	3	Наблюдение

	мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднятие на носки, приседания.				Зачётные упражнения
4. Раздел: Специальная физическая подготовка - 36 часов					
4.1.	Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком.	9	-	9	Наблюдение Зачётные упражнения
4.2.	Ведение мяча: Высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекачивание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости.	9	-	9	Наблюдение Зачётные упражнения
3.	Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в	9	-	9	Наблюдение Зачётные упражнения

	<p>движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча. Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетающего мяча.</p>				
.4.	<p>Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке. Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.</p>	9	-	9	<p>Наблюдение</p> <p>Зачётные упражнения</p>
5. Раздел: Техническая подготовка 30 часов					
5.1.	<p>Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие</p>	12	-	12	<p>Наблюдение</p> <p>Зачётные упражнения</p>

	партнёров и соперника.				
5.2.	Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.	12	-	12	Наблюдение Зачётные упражнения
5.3.	Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.	6	-	6	Наблюдение Зачётные упражнения
6. Раздел: Тактическая подготовка - 18 часов					
6.1.	Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).	9	-	9	Наблюдение Зачётные упражнения
6.2.	Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-	9	-	9	Наблюдение

	за боковой и лицевой линии. Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.				Зачётные упражнения
7. Раздел: Интегральная (игровая) подготовка 3 часа					
7.1.	Контроль надо усвоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения.	3	-	3	Наблюдение Зачётные упражнения Соревновательные поединки
8. Подведение итогов - 3 часа					
	Итоговая аттестация	3	-	3	Контрольная игра
	Итого	108	9	99	

Содержание программы

Раздел: Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Техника безопасности на тренировках по баскетболу 3 ч.

Теория: Постановка целей и задач. Знакомство с понятием баскетбол. Инструктаж по правилам дорожного движения, пожарной безопасности. Действия в случае возникновения ЧС. Техника безопасности на тренировках по баскетболу.

Раздел: Теоретическая подготовка - 3 ч.

Тема: Развитии баскетбола в России и за рубежом. Развитие баскетбола. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма

Теория: Развитие баскетбола. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России. Значение и место баскетбола в системе физического воспитания. Российские соревнования по баскетболу: чемпионат России. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма: Сведения о строении и функциях организма человека.

Ведущая роль центральной нервной системы в деятельности организма.

Раздел: Общефизическая подготовка - 9 ч.

Практика: Упражнения с набивными мячами поднимание, опускание, наклоны, повороты, перебрасывание с одной руки на другую перед собой, над головой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Упражнения на месте (стоя, сидя, лёжа) и в движении. Упражнения в парах и группах с передачами, бросками и ловлей мяча. Упражнения с гантелями, штангой, мешками с песком: сгибание и разгибание рук, повороты и наклоны туловища, поднимание на носки, приседания.

Раздел: Специальная физическая подготовка 36 ч.

Практика: Перемещения: Обычный бег, спиной вперёд, скрестным и приставным шагом, бег по прямой, дугами, с изменением направления и скорости. Остановки во время бега выпадом и прыжком. Ведение мяча: высокое, среднее и низкое ведение мяча. Ведение мяча «змейкой», перекатывание мяча «змейкой» на месте, в движении. Ведение мяча с пассивным сопротивлением соперника. Ведение мяча с изменением скорости. Передача мяча: Передачи мяча двумя руками от груди на месте, в парах, в тройках. Двумя руками от груди в движении в парах, в тройках. Передача мяча одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача мяча от пола в парах, в тройках. Передача мяча в движении в парах, в тройках. Высокая передача мяча. Ловля мяча: Ловля мяча двумя и одной рукой на месте и в движении. Ловля мяча двумя и одной рукой от на месте и в движении. Ловля высоколетящего мяча.

Броски мяча: Бросок одной рукой от плеча с места. Ведение, два шага и бросок в кольцо. Бросок от щита. Бросок мяча в кольцо способом «крюк». Броски в кольцо с ближней, со средней и с дальней дистанции. Повторные броски от щита. Бросок в прыжке. Обманные движения: Перемещения с обманными движениями. Ведение мяча с уходом влево, вправо от соперника. Передача мяча прямая и от пола с обманным движением. Броски в кольцо после обманного движения.

Раздел: Техническая подготовка - 30 ч.

Практика: Правильное расположение игроков на баскетбольной площадке. Умение ориентироваться, реагировать соответствующим образом на действие партнёров и соперника. Целесообразное использование изученных способов ведения мяча, передачи мяча и бросков мяча. Применение необходимого способа остановок в зависимости от направления, траектории и скорости.

Взаимодействия двух и более игроков. Умение точно и своевременно выполнить передачу партнёру на свободное место. Правильное движение и перемещение по площадке игроков без мяча.

Раздел: Тактическая подготовка - 18 ч.

Практика: Правильно выбирать позицию по отношению опекаемого игрока и противодействовать получению им мяча (т.е. осуществить закрывание). Умение правильно меняться местами по отношению к сопернику во время заслона (заслон внутренний и внешний).

Взаимодействие игроков при вводе противником мяча из-за боковой и лицевой линии. Индивидуальные действия в нападении: Правильно выбирать позицию по отношению к своему игроку, который с мячом. Своевременно осуществить открывание в свободное место.

Раздел: Интегральная (игровая) подготовка - 3 ч.

Практика: Контроль над усвоением учащимися игровых действий осуществляется методом наблюдения, в результате которого выносятся оценочные суждения по овладению учащимся игровыми действиями (тактическими действиями) соответственно возрастной группе и периоду обучения

Подведение итогов - 3 ч.

Практика: Внутригрупповой и межгрупповой турниры итоговая аттестация за курс обучения.

Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.23	31.05.24	36	108	3 раза в неделю по 1 часу

Список литературы для педагога

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Научно-методический журнал «Физическая культура в школе» 7, 8 - 2009 г, 2,3,6 2010 г, 2,6 2011 г, 2 2012 г.«Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
3. рабочей программы А.П. Матвеева «Физическая культура»,

предметная линия учебников А.П. Матвеева, 5 9 классы, Москва, Просвещение 2012 г.,

4. В.И. Лях. Физическая культура.5 9 класс. Тестовый контроль, Просвещение, Москва, 2014 г.
5. **Список для учащихся**
6. *Правила баскетбола.* <http://basketball-training>
7. *Правила Уличного баскетбола.* <http://basketball.perm.ru>
8. *Обучение игры баскетбол в школе.* <http://festival.1september.ru>
9. *Физическая подготовка баскетболистов.*

Источники в сети интернет

1. <https://studfile.net/preview/1725160/page:9/>

2. <https://sportyfi.ru/basketbol/obuchenie/>

3. <https://studfile.net/preview/1725160/page:3/>

4. <https://www.youtube.com/watch?v=OT2dbZ2UhF0>

5. <https://www.youtube.com/watch?v=xO9cQRz0jhQ>

6. <https://www.youtube.com/watch?v=HCcqcRaOtOU>