

Управление образования
Администрации Верхнебуреинского муниципального района Хабаровского края

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
основная общеобразовательная школа № 21
сельского поселения «Поселок Герби»
Верхнебуреинского муниципального района
Хабаровского края

«Рассмотрено»

На методическом совете
МБОУ ООШ №21
Протокол №1 от
«30» августа 2020г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ ООШ № 21
_____ Н.Н. Штэпа
« 30 » августа 2020 г.

**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направленность данной образовательной программы спортивная

Срок реализации: два года
Уровень усвоения: стартовый
Возраст детей: 11-16лет (основная школа)

Составитель программы: Матвеева Анна Алексеевна,
педагог дополнительного образования

П. Герби 2020г

1 Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол 5-9 класс» имеет **физкультурно-спортивную направленность** и рассчитана на ознакомительный уровень освоения.

Актуальность программы дополнительного образования

заключается в том, что она направлена на укрепление и сохранение здоровья, и ориентирована на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом выбранного вида спорта – баскетбол. Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности на уроках в школе и во внеурочных формах занятий, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками других классов и возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения в школьной среде.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

Целесообразность и актуальность программы

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Большое место во всестороннем физическом развитии школьников занимают спортивные упражнения, подвижные игры с мячом.

В играх и действиях с мячом совершенствуются навыки большинства основных движений. Игры с мячом – это своеобразная комплексная гимнастика. В ходе их школьники упражняются не только в бросании и ловле мяча, забрасывании его в корзину, метании на дальность и в цель, но также в ходьбе, беге, прыжках. Выполняются эти движения в постоянно изменяющейся обстановке. Это способствует формированию у учащихся умений самостоятельно применять движения в зависимости от условий игры.

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Предусмотренные программой занятия могут проводиться как на базе одного отдельно взятого класса, так и в смешанных группах, состоящих из учащихся нескольких классов.

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Программа рассчитана: на возраст 11-15 лет, количество человек в группе 13-15 человек, к занятиям допускаются обучающиеся независимо от их одаренности, способностей, уровня физического развития и подготовленности по заявлению родителей на согласие заниматься волейболом и медицинского заключения о состоянии здоровья учащихся.

Сроки реализации программы: два года.

Программа делится на два этапа. Первый год обучения – начальная подготовка; второй год обучения – обучение технике игры, обучение тактической подготовке.

Объем программы и режим работы

| Период | Продолжительность занятия | Кол-во занятий в неделю | Кол-во часов в неделю | Кол-во недель | Кол-во часов в год |
|--------------------|---------------------------|-------------------------|-----------------------|---------------|--------------------|
| 1 год обучения | 1 час | 1 | 1 ч. | 36 | 36 ч. |
| 2 год обучения | 1 час | 1 | 1 ч. | 36 | 36 ч. |
| Итого по программе | 1 час | 1 | 1 ч. | 72 | 72 ч. |

Цель: развитие личности путем формирования основ физкультурно-спортивной культуры посредством игры в баскетбол

Задачи:

- познакомить учащихся с правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома;
- изучить комплекс физических упражнений и подвижных игр для успешного овладения навыками игры баскетбол;
- улучшить функциональное состояние организма;
- учесть основные приемы техники игры, тактических действий, правил игры баскетбол.

Учебно-тематический план составлен в соответствии с программой «Баскетбол», разработанной на основе типовой программы и рекомендаций, разработанных специалистами в области физической культуры, нормативных документов Министерства образования РФ и адаптирована к конкретным условиям. Программа модифицированная, составлена на основе примерной программы для системы дополнительного образования детей: детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы: спортивно-оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный), с учетом учебного плана на учебный год; с учетом следующих нормативных документов:

- Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 Г. №273-ФЗ (с изменениями от 21.07.2014 г.);
- Указ Президента РФ от 1 июня 2012 г. №761 «Национальная стратегия действий в интересах детей на 2012-2017 гг.»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 г. №329-ФЗ (с изменениями и дополнениями);
- распоряжение правительства Российской Федерации от 07.08.2009 г. №11-1-р «Государственная программа «Стратегия развития физической культуры и спорта в РФ на период до 2020 года»;
- постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 г. №189 СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (с изменениями и дополнениями).

Учебно-тематический план

| № | Название раздела, блока, модуля | Количество часов | | | | | | Формы аттестации |
|--------------|--|---------------------------|-----------|--------|-------|-----------|-----------|--------------------------------|
| | | Всего | | Теория | | Практика | | |
| | | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | 1 год | 2 год | |
| 1 | Теоретическая | <i>В процессе занятий</i> | | | | | | |
| 2 | Техническая | 10 | 10 | - | - | 10 | 10 | По результатам усвоения |
| | 2.1. Имитационные упражнения без мяча | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | |
| | 2.2. Ловля и передача мяча | 3 | 3 | - | - | 3 | 3 | |
| | 2.3. Ведение мяча | 3 | 3 | - | - | 3 | 3 | |
| | 2.4. Броски мяча | 2 | 2 | - | - | 2 | 2 | |
| 3 | Тактическая | 10 | 10 | - | - | 10 | 10 | По результатам усвоения |
| | 3.1. Действия игрока в защите | 5 | 5 | - | - | 5 | 5 | |
| | 3.2. Действия игрока в нападении | 5 | 5 | - | - | 5 | 5 | |
| 4 | Физическая | 14 | 14 | - | - | 14 | 14 | По результатам усвоения |
| | 4.1. Общая подготовка | 7 | 7 | - | - | 7 | 7 | |
| | 4.2. Специальная | 7 | 7 | - | - | 7 | 7 | |
| 5 | Участие в соревнованиях по баскетболу | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | |
| 6 | Тестирование | 1 | 1 | - | - | 1 | 1 | |
| ИТОГО | | 36 | 36 | - | - | | 36 | 36 |

Календарно-тематическое планирование

| № | Темы занятий | Количество часов |
|----|--|------------------|
| 1 | Беседа «меры безопасности», «правило игры». Учебная игра. | 1 |
| 2 | Освоение навыков ведения. Ведение мяча со сменой рук . Учебная игра. | 2 |
| 3 | Ведение мяча на месте. Учебная игра. | 1 |
| 4 | Ведение мяча с обводкой стоек. Учебная игра. | 1 |
| 5 | Ведение мяча с обводкой стоек и соперником. Учебная игра. | 1 |
| 6 | Ловля и передача мяча. Учебная игра. | 1 |
| 7 | Передача одной рукой. Учебная игра. | 1 |
| 8 | Передача от пола. Учебная игра. | 1 |
| 9 | Игры в передачах. Учебная игра. | 1 |
| 10 | Игра «семь передач». Учебная игра. | 1 |
| 11 | Игра «собачка». Учебная игра. | 1 |
| | Броски мяча | |

| | | |
|----|--|---|
| 12 | Броски с места. Учебная игра. | 2 |
| 13 | Броски в прыжке. Учебная игра. | 2 |
| 14 | Броски после ведения в двух шагах. Учебная игра. | 2 |
| 15 | Игры в бросках. Учебная игра. | 1 |
| 16 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 17 | Тактика игры в защите. Учебная игра. | 1 |
| 18 | Упражнения для игры в защите. Учебная игра. | 1 |
| 19 | Тактика игры в нападении. Учебная игра. | 1 |
| 20 | Упражнения для игры в нападении. Учебная игра. | 2 |
| 21 | Учебная игра. | 1 |
| 22 | Зонная защита. Учебная игра. | 2 |
| | Комбинированные упражнения | |
| 23 | Ведение, передача, бросок. Учебная игра. | 1 |
| 24 | Совершенствование в ведение, передачах, бросках. Учебная игра. | 1 |
| 25 | Броски в колонне, в двух колоннах. Учебная игра. | 1 |
| 26 | Эстафеты с элементами баскетбола. | 1 |
| 27 | Соревнование. Итоговая игра | 2 |

Содержание программы: ПЕРВЫЙ ГОД ОБУЧЕНИЯ

Теория. Техника безопасности на занятиях баскетболом. Оказание первой медицинской помощи. Просмотр наглядных пособий, беседа. Гигиена, закаливание, режим тренировочных занятий и отдыха. Составление режима дня, индивидуальная работа, беседа. Необходимый инвентарь и оборудование для занятий баскетболом, правильное хранение и уход за ними. Просмотр инвентаря, составление правил хранения инвентаря, групповая работа. Основы технической подготовки баскетболистов. Просмотр видеоматериалов, составление классификации техники игры баскетбол. Основы тактической подготовки баскетболистов. Просмотр видеоматериалов, составление классификации тактики игры баскетбол. Основные правила игры в баскетбол. Просмотр правил игры.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Овладение техникой перемещения. Эстафеты, игровые задания
Овладение техникой остановок. Индивидуальная работа
Овладение техникой поворотов. Работа в парах.
Овладение техникой ловли мяча двумя руками. Игровые задания
Овладение техникой передачи мяча двумя руками. Работа в парах и тройках (групповая)
Овладение техникой передачи мяча одной рукой. Работа в парах и тройках (групповая)
Овладение техникой броска мяча в корзину с места, с различных точек. Индивидуальная работа.
Овладение техникой ведения мяча. Игровые задания, работа индивидуальная и групповая.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в защите. Анализ конкретных ситуаций.
Индивидуальные действия в нападении. Анализ конкретных ситуаций.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Строевые упражнения. Подвижные игры: «Вызов номеров», «Перемена мест».

Упражнения для рук и плечевого пояса. Групповая работа.
Упражнения для шеи и туловища. Групповая работа.
Упражнения для ног. Групповая работа.
Упражнения для всех групп мышц. Групповая работа.
Упражнения с предметами. Работа индивидуальная, в парах со скакалкой, с гимнастической палкой, набивным мячом, обручем, гимнастической скамейкой, на гимнастической стенке, канате.
Упражнения для формирования правильной осанки. Игры: «Мастер мяча», «Регулировщик»
Дыхательные упражнения. Игры: «Воздушный шарик», «Корабль и ветер».
Упражнения на расслабление. Игры, «Сосулька», «Шалтай – Болтай».
Круговая тренировка. Индивидуальная работа по станциям и заполнение листа спортивных достижений.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения для развития взрывной силы. Прыжки из различных исходных положений.
Групповая работа по станциям. Подвижные игры: «Эстафета с прыжками в высоту», «Прыжки по полоскам».
Упражнения для развития ловкости и координации. Подвижные игры: «Пройди защиту», «Мяч капитану», «Охотники и утки».
Упражнения для развития гибкости. Подвижные игры: «Эстафета с элементами равновесия», «Палку за спину», «Сильные и ловкие».
Упражнения для развития быстроты. «Встречная эстафета с бегом», различные виды эстафет, «Команда быстроногих».
Упражнения для развития выносливости. Подвижные игры различные варианты игры «Салки», «Баскетбольный кросс».
Круговая тренировка. Индивидуальная работа по станциям и заполнение листа спортивных достижений.

СОРЕВНОВАНИЯ

Дворовый баскетбол

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы. Индивидуальная работа.
Технические нормативы. Индивидуальная работа.
Тактические действия. Индивидуальная работа.

ВТОРОЙ ГОДОБУЧЕНИЯ

ТЕОРИЯ

Техника безопасности на занятиях баскетболом. Беседа.
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья. Лекция.
Развитие баскетбола в России и за рубежом. Лекция
Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Создание памятки по гигиеническим требованиям.
Классификация и терминология технических приемов. Диалог
Ознакомление с правилами игры. Права и обязанности игроков.

ТЕХНИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Овладение техникой перемещения. Эстафеты, игровые задания
Овладение техникой остановок. Индивидуальная работа
Овладение техникой поворотов. Работа в парах.
Овладение техникой ловли мяча двумя руками в движении. Игровые задания
Овладение техникой передачи мяча двумя руками в движении. Работа в парах и тройках (групповая)
Овладение техникой передачи мяча одной рукой в движении. Работа в парах и тройках (групповая)
Овладение техникой ведения мяча в движении и на скорость. Игровые задания, работа индивидуальная и групповая.
Овладение техникой броска мяча в корзину в движении. Индивидуальная работа.

ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Индивидуальные действия в защите с партнером. Анализ конкретных ситуаций.
Индивидуальные действия в нападении с партнером. Анализ конкретных ситуаций.
Групповые взаимодействия в защите (в парах). Анализ конкретных ситуаций.
Групповые взаимодействия в нападении (в парах). Анализ конкретных ситуаций.

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Упражнения без предметов. Индивидуальная работа.
Упражнения с предметами. Работа в парах.
Легкоатлетические упражнения. Индивидуальная работа.
Акробатические упражнения. Индивидуальная работа.
Подвижные игры и эстафеты.
Упражнения на расслабление. Индивидуальная работа.
Спортивные игры.
Круговая тренировка. Индивидуальная работа.

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Технические нормативы. Индивидуальная работа.
Тактические действия. Индивидуальная работа.
Контрольно-переводные нормативы. Индивидуальная работа.

СОРЕВНОВАНИЯ

Дворовый баскетбол

КОНТРОЛЬНЫЕ ИСПЫТАНИЯ

Контрольно-переводные нормативы. Индивидуальная работа.
Технические нормативы. Индивидуальная работа.
Тактические действия. Индивидуальная работа.

Методическое обеспечение программы по волейболу. Методы и формы обучения.

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочном по 1 занятию в неделю.

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 учащихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении.

Для этой цели учитель использует: 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 (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов:

- выполнение контрольных нормативов по специальной физической и технико-тактической подготовке;
- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе;
- участие в соревнованиях школьного и районного уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции, после окончания школы;
- сформировать потребность к здоровому образу жизни, культуре общения;
- укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма, сократить пропуски по болезням;
- умение контролировать психическое состояние.

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.

Система формы контроля уровня достижений учащихся и критерии оценки

Формой подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются:

1 год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание первого года обучения;
- тестирование на знание теоретического материала – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) - в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года.

2 год обучения:

- мониторинг – на начало и на окончание второго года обучения;
- тестирование на знание правил соревнований и терминологии – в процессе занятий;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;
- сдача контрольных нормативов по ОФП (прыгучесть, быстрота перемещений, метание набивных мячей) – в январе (промежуточная аттестация), в конце учебного года;

- результаты соревнований школьного уровня, матчевых и товарищеских встреч – в течении учебного года.

Умения и навыки проверяют 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 нормативы.

Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

Контрольные испытания. Перечень контрольных нормативов представлен в таблицах.

Контрольные тесты

| № | Тесты | Класс | Оценка | | | | | |
|---|---|-------|--------|-----|------|------|-----|------|
| | | | «5» | | «4» | | «3» | |
| | | | М | Д | М | Д | М | Д |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно | 5-6 | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| | | 7 | 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| | | 8 | 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| | | 9 | 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек). | 5-6 | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| | | 7 | 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| | | 8 | 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| | | 9 | 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 8 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 9 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5-6 | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| | | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| | | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| | | 9 | 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек | 5-6 | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| | | 7 | 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| | | 8 | 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |

| | | | | | | | | |
|--|-------------------|---|----|----|----|----|----|----|
| | (количество раз). | 9 | 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |
|--|-------------------|---|----|----|----|----|----|----|

Материально-техническое обеспечение занятий

Оснащение («пятерки» 11-12 лет, «семерки» 13-15 лет, стойки, теннисные мячи, скакалки, барьеры, обручи, набивные мячи). Все оборудование находится в спортивном зале школы. С собой обучающиеся ничего не приносят кроме спортивной формы. (Кроссовки, спортивная форма).

Список литературы

1. Баррелл Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.
2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.
3. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.
4. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.
5. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
6. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
7. Сборник практических материалов «Подвижные игры» составитель Т.Т. Зайкова г. Камень-на-Оби 2004 г. – 104 с.
8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.
9. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
11. [http:// multiurok.ru/dema_omsk/](http://multiurok.ru/dema_omsk/)