

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА»

Принята на педагогическом совете
протокол № 2 от 05.10.2017 года



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно – спортивная направленность
«Баскетбол»

Автор – педагог дополнительного образования
Борцова Ирина Вячеславовна

Срок реализации программы- 1 год

г. Выборг
2017 год

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивной секции «Баскетбол» для учащихся 5-9 классов разработана на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. **Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования**, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации № 1897 от «17» декабря 2010 г.
2. Закона Российской Федерации «Об образовании» (29.12.12г. № 273-ФЗ)
3. Пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий М.: Просвещение, 2013г.

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

1. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

1. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
2. развивать координационные способности и силу воли.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностях детей 11-16 лет.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Место программы в образовательном процессе

В соответствии с учебным планом на занятия внеурочной деятельностью спортивной секции «Баскетбол» в 5-9 классах отводится 4 часа в неделю (128 часов в год).

Режим занятий: 128 часов 2 раза в неделю – по 2 академических часа.

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Ценностные ориентиры программы.

Содержание спортивной секции «Баскетбол» направлено на воспитание высоконравственных, творческих, компетентных и успешных граждан России, способных к активной самореализации в общественной и профессиональной деятельности, умело использующих умения и навыки игры в баскетбол для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации здорового образа жизни.

Спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения

создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Содержание обучения.

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания пособия по внеурочной деятельности учащихся «Баскетбол» авторы: В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Развитие баскетбола в России.

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка.

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».

Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.

Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол.

Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.
Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке.
Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Формы организации работы с детьми

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.

- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами:

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
Знания о физической культуре	
Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности	
Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
Физическое совершенствование	
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в

	условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
--	--

- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Формирование универсальных учебных действий

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше
12 лет	Д	25-30	31-35	36 и выше
	М	28-33	34-38	39 и выше
13 лет	Д	25-31	32-37	38 и выше

	М	31-36	37-41	42 и выше
--	---	-------	-------	-----------

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Класс	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

№ п/п	Контрольные упражнения	Возраст		
		11	12	13
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8

Уровень результатов работы по программе:

<p>Приобретение социальных знаний (первый уровень)</p>	<p>Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)</p>	<p>Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)</p>
---	---	--

Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного и районного масштабов.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами -6шт.
2. Мячи баскетбольные - 10 шт.

Список литературы

1. Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» В.С. Кузнецов, Г.А. Колодницкий ; М.: Просвещение, 2013 г.
2. Программа физическое воспитание учащихся 5-9 классов. В.И. Лях; М.: Просвещение, 2014 г.

Учебно-тематическое планирование 5-9 классы.

Всего 128. два раза в неделю по 2 часа.

№п/ п	дата	Название тем занятий
1-2		Техника безопасности. Развитие баскетбола.
3-4		ОРУ с мячом. Броски одной рукой с места. Игра «Слушай сигнал».
5-6		Перебрасывание мяча из-за спины. Ведение мяча на месте.
7-8		Броски одной рукой без отскока от щита. Ведение мяча сидя на полу.
9-10		Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте. Ведение мяча в движении.
11-12		Игровые упражнения с бросками мяча. Ловля и передача мяча в движении.
13-14		Ведение мяча вокруг себя. Игра «Пятнашки в парах».
15-16		Игровые упражнения с бросками мяча. Ведение двух мячей на месте.
17-18		Игровые упражнения с бросками мяча. Ведение двух мячей в движении с поворотом.
19-20		Игровые упражнения с бросками мяча ведение мяча, выполняя семенящий бег.
21-22		Ловля и передача мяча в движении. Ведение мяча с изменением направления
23-24		Упражнения для развития быстроты. Игра»Пятнашки в тройках».
25-26		Броски мяча одной рукой с места. Ведение мяча с изменением направления и скорости.
27-28		Упражнения для развития быстроты ведение мяча с изменением высоты отскока..
29-30		Упражнения на выносливость, передвижения правым, левым боком.
31-32		Передача одной рукой от плеча. Передвижения правым , левым боком. Игра «живая цель»
33-34		Упражнения на выносливость. Остановка прыжком после ускорения.
35-36		Ведение мяча правой и левой рукой .Броски двумя руками с места.
37-38		Упражнения на скоростно- силовые качества. Броски двумя руками от груди после ведения и остановки.
39-40		Упражнения для развития выносливости. Передача одной рукой от плеча.
41-42		Передвижения правым, левым боком. Игра «Живая цель».
43-44		Остановка прыжком после ускорения. Ведение мяча .
45-46		Броски двумя руками с места. Ведение мяча правой и левой рукой поочередно.
47-48		Броски двумя руками от груди после ведения и остановки. Игра «Свободное место».
49-50		Развитие ловкости. Остановка в один шаг после ускорения.
51-52		Перевод мяча с правой руки на левую. Штрафные броски.
53-54		Повороты на месте и в движении. Передача одной рукой от плеча.
55-56		Бег с изменением скорости. Броски мяча после ведения.
57-58		Ведение мяча с изменением скорости увеличивая и уменьшая высоту отскока.
59-60		Имитация защитных действий против игрока нападения.

61-62		Броски одной рукой в корзину . игра «всадники».
63-64		Имитация защитных действий против игрока нападения.
65-66		Броски одной рукой после ведения отскока в два шага.
67-68		Передача мяча двумя руками от груди при встречном беге в колоннах.
69-70		Броски мяча одной рукой после двух шагов. Игра «ловец и перехватчик.»
71-72		Упражнения на быстроту. Бросок мяча одной рукой после ведения.
73-74		Передача одной рукой от плеча игра «мяч своему».
75-76		Упражнения с мячом в жонглировании. Имитация действий атаки против игрока защиты.
77-78		Передача одной рукой с шагом вперед. Имитация действий атаки против игрока защиты.
79-80		Упражнения на ловкость. Штрафные броски. Игра «не давай мяч водящему».
81-82		Упражнения с мячом в жонглировании. Имитация действий атаки против игрока защиты.
83-84		Правила судейства соревнований по баскетболу. Игра.
85-86		Упражнения с мячом в жонглировании. Остановка в два шага после ускорения.
87-88		Ведение мяча с правой руки на левую. Броски после двух шагов.
89-90		Учебная игра в баскетбол.
91-92		Перемещение в защитной стойке вправо , влево, вперед, назад.
93-94		Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом на 180. Игра.
95-96		Перемещение в защитной стойке вправо , влево, вперед, назад. Игра.
97-98		Ведение мяча с изменением скорости и высоты отскока. Броски одной рукой после двух шагов.
99-100		Упражнения на быстроту, ловкость. Броски мяча в прыжке. Игра.
101-102		Эстафета с мячами. Учебная игра в баскетбол.
103-104		Ведение мяча с изменением скорости. Передача одной рукой от плеча после ведения.
105-106		Бросок одной рукой в прыжке. Ведение с изменением направления и скорости.
107-108		Учебная игра в баскетбол.
109-110		Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке. Игра.
111-112		Штрафной бросок. Игра в защите.
113-114		Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке. Игра.
115-116		Вырывание и выбивание мяча. Игра в защите.
117-118		Индивидуальные защитные действия. Игра.
119-120		Вырывание и выбивание мяча. Индивидуальные защитные действия.
121-122		Упражнения для совершенствования техники броска в прыжке. Игра.
123-124		Игра в защите, опека игрока.
125-126		Ведение мяча от одной линии штрафного броска до другой и обратно. Игра.
127-128		Игра в защите, опека игрока. Ловля катящегося мяча.

КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК на 2017-18 учебный год

Место фактического осуществления образовательного процесса:

на базе МБОУ «Вещевская СОШ»

Режим работы:

Начало учебного года – 02 октября 2017 года

Окончание учебного года: 31 мая 2018 года.

Количество учебных недель в году – 32,

Каникулы – по календарному плану общеобразовательной школы.

Дополнительные каникулярные дни в связи с праздниками:

4 ноября, с 1 по 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 и 2 мая, 9 мая.

Продолжительность занятий – 45 минут,

Продолжительность занятий в учебные дни не превышает 2 часа,

Перерыв между занятиями – 10-15 минут.

Организация промежуточной аттестации:

Промежуточная аттестация обучающихся проводится два раза в год (в середине и в конце учебного года)

Прошито и пронумеровано на 14
листах

Директор МБОУ ДО «Центр творчества»

