

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Строчковская средняя школа»

ПРИНЯТО на педагогическом совете протокол №1 от 31.08.2019г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Строчковская средняя школа» Л.Г.Петрова приказ № 166/п от 31.08.2019г.
--	--



НО И
_листов
ая
Петрова

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Баскетбол»
с 13 лет на 1 год

Составитель:
Учитель Брунов С.А.
1 категория

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Строчковская средняя школа»

ПРИНЯТО на педагогическом совете протокол №1 от 31.08.2019г.	УТВЕРЖДАЮ Директор МБОУ «Строчковская средняя школа» _____ Л.Г.Петрова приказ № 166/п от 31.08.2019г.
---	---

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Баскетбол»
с 13 лет на 1 год

Составитель:
Учитель Брунов С.А.
1 категория

Оглавление

1. Пояснительная записка
2. Общая характеристика программы (цель, задачи, сроки реализации, возраст)
3. Календарный учебный график
4. Содержание курса
5. Тематическое планирование
6. Механизм оценки получаемых результатов
7. Литература

1. Пояснительная записка

Основные содержательные линии

Кружок «Баскетбол» не дублирует предмет физической культуры. Он предусматривает теоретические и практические занятия, организацию соревнований и участие в них. В программе курса выделены две основные содержательные линии: «Укрепление здоровья» и «Физическая подготовка».

Первая содержательная линия включает знания о роли физической культуры и спорта в укреплении здоровья, гигиенические правила по закаливанию организма, правила подбора спортивной одежды и обуви для игры в баскетбол, а также требования к соблюдению безопасности при игре в баскетбол.

Вторая содержательная линия включает игры и упражнения по баскетболу.

Актуальность содержания

Баскетбол является одной из любимых и популярных игр среди детей. Часть учащихся имеет огромное желание заниматься баскетболом, они хотят совершенствоваться в игре не только на уроках, но и во внеурочное время. Поэтому с целью удовлетворения устойчивого интереса обучающихся к баскетболу разработана программа кружка (который является частью системы по комплексному обучению учащихся баскетболу; наряду с обязательным предметом «Физическая культура» и внеклассной внешкольной работой по баскетболу – соревнованиями, турнирами).

Кроме того, в последние годы Международная Федерация баскетбола упростила требования для популяризации этой игры. Появилась разновидность игры, когда количественный состав игроков снизился до трех человек в одной команде, и проводится эта игра на открытом воздухе («Блэктоп», или «Стритбол»). Это помогает организовать соревнования, без которых немыслима работа в каждом виде спорта (в т.ч., в баскетболе), при минимуме материальных условий.

Основное внимание в программе кружка уделено обучению основным техническим приемам игры с указанием характерных ошибок и способов их устранения.

Уровень исходной подготовки обучающихся – от нулевого до среднего.

Программа кружка в отличие от уроков физической культуры предполагает игровую специализацию и значительную учебную практику.

Учащийся, успешно освоивший программу кружка, может в дальнейшем использовать знания и сформированные учебные действия, участвуя в спортивно-массовых мероприятиях в лагере, по месту жительства и т.п.

2. Общая характеристика программы

Цели и задачи обучения

При реализации данной программы достигаются следующие цели:

- **укрепление** здоровья учащихся, содействие всесторонней физической подготовленности и гармоническому физическому развитию: укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- **содействие** формированию умения противостоять действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья;
- **привитие** стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Содержание кружка направлено на решение задач:

- **способствовать** повышению уровня физической подготовленности учащихся, развитию специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка(техника стоек и перемещений, ловля и передача мяча, ведение мяча, броски мяча),
- **развивать** самостоятельность учащихся, готовность к сотрудничеству,
- **воспитывать** культуру общения и взаимодействия в игровой деятельности,
- **развивать** мотивацию к постоянным занятиям спортом и умение учащихся организовать своё свободное время с пользой в школе и по месту жительства.

Одна из актуальных задач - подготовка к выполнению нормативов комплекса ГТО (системная: на уроках и во внеурочной деятельности, в самостоятельной работе).

В основу обучения заложен *системно-деятельностной подход* – обучение в деятельности (лично значимой), обеспечение полноценной социализации (в частности, в спорте), специально организованная практическая деятельность (например, в соревнованиях).

Планируемые результаты

учащийся научится:

- организовывать занятия физической культурой во внеурочное время (планируя их в режиме дня и учебной недели);
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем;
- определять понятия и термины по баскетболу (выходящие за рамки программы по предмету «Физическая культура»);
- разрабатывать содержание самостоятельных занятий физическими упражнениями, определять их направленность и формулировать задачи;
- руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;
- руководствоваться изученными на уроках и занятиях кружка правилами соблюдения безопасности во время самостоятельных занятий физическими упражнениями;

учащийся получит возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- **способы двигательной (физкультурной) деятельности -**

учащийся научится:

- использовать игру «Баскетбол» («Стритбол») и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физической подготовленности;
- составлять комплексы упражнений оздоровительной, тренирующей направленности с учетом особенностей и возможностей собственного организма;

учащийся получит возможность научиться:

- составлять план проведения соревнований и оформлять протоколы;
- **физическое совершенствование -**

учащийся научится:

- выполнять комплексы упражнений по профилактике утомления и перенапряжения организма, повышению его работоспособности;
- выполнять упражнения, воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);
- выполнять технические действия и приемы игры в баскетбол в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств;

учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять судейство по баскетболу;

учащийся научится демонстрировать в контрольных упражнениях по показателям:

общая и специальная физическая подготовленность

1. Бег 20м
2. Прыжок в длину с места
3. Высота подскока

4. Бег 60м

техническая подготовленность

1. Ведение мяча 20м
2. Штрафные броски
3. Броски в движении после ведения
4. Броски с точек

Методы и формы обучения

Словесные методы: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: показ упражнений, наглядные пособия.

Практические методы: метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая.

3. Календарный учебный график

г /	сентябрь	октяб рь	ноябрь	декабр ь	январь	февраль	март	апрель	май	Июнь-август
о	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40-52	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40-52	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40-52	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40-52	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40-52	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40-52	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40-52	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40-52	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40-52	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40-52

 - аттестация

Режим проведения занятий – 2 раза в неделю по 1 академическому часу

Для занятий необходимо следующее **оборудование и инвентарь**:

1. Щиты с кольцами – 2 комплекта
2. Щиты тренировочные с кольцами – 4 штуки
3. Стойки для обводки – 6 штук
4. Гимнастическая стенка (в наличии).
5. Гимнастические скамейки – 4 штуки
6. Гимнастические маты (в наличии).
7. Мячи баскетбольные – 10 штук
8. Насос ручной со штуцером – 2 штуки.

4. Содержание программы по темам

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура – часть культуры. Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, физическое развитие, подготовка к защите Родины.

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции. Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Режим дня.

Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Оборудование и инвентарь, ТБ. Требования к тренировкам по баскетболу. Правила поведения в спортзале и на спортплощадке. Общие требования к занятиям баскетболом. Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарем. Оборудование мест занятий.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Правила игры в баскетбол. Права и обязанности игроков. Костюм игроков. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии.

Правила соревнований, их организация и проведение. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Практические занятия. Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Бег: стартовые рывки с места, повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м, бег со сменой направления по зрительному сигналу, ускорения из различных исходных положений, пробегание отрезков 40, 60 м; кросс 300 м. Прыжки: опорные и простые прыжки с мостика, прыжки с доставанием подвешенных предметов, прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Основы техники и тактики баскетбола. Характеристика основных приемов техники: перемещения, ловля, передача, ведение, броски. Значение тактической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия. Техника нападения. Техника передвижения. Прыжки толчком двух ног. Прыжки толчком одной ноги. *Техника владения мячом.* Ловля катящегося мяча. Передачи мяча двумя руками снизу, двумя руками с отскоком от пола. Броски мяча с места одной рукой от плеча, одной рукой сверху. Ведение мяча с изменением скорости передвижения, с изменением высоты отскока, с переводом мяча на другую руку, с изменением направления движения с обводкой препятствий. *Техника защиты. Техника передвижения.* Передвижения в защитной стойке вперед, назад, в стороны. *Техника овладения мячом.* Вырывание мяча. Выбивание мяча.

Тактика нападения. Индивидуальные действия: выбор способа в зависимости от направления и силы полета мяча; выбор способа передачи в зависимости от расстояния; применение способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. *Групповые действия.* Взаимодействия трех игроков - «треугольник». *Командные действия.* Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий.

Тактика защиты. Индивидуальные действия: применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия и расположения нападающего; выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от места нахождения мяча; противодействие выходу на свободное место для получения мяча; действия одного защитника против двух нападающих. *Групповые действия.* Взаимодействия двух игроков – отступление. *Командные действия.* Личная система защиты.

Стритбол («уличный» баскетбол, правила игры). Учебно-тренировочные игры.

Контрольные игры и соревнования. Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола. Учебно-тренировочные игры.

Контрольные испытания. Сдача нормативов по специальной подготовке.

Посещение соревнований. Посещение соревнований по баскетболу и другим видам спорта.

Выполнение проектов(на выбор): «Описание запомнившихся соревнований», «Как организовать придомовые соревнования по баскетболу в летний период» (небольшое сочинение, объем до 70 слов/ план организации соревнований).

5. Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов		
		всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Физическая культура и спорт в России.ГТО	2	1	1
2	Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль	2	1	1
3	Оборудование и инвентарь, техника безопасности (ТБ). Требования к тренировкам по баскетболу	2	1	1
4	Влияние физических упражнений на организм занимающихся	2	1	1
5	Правила игры в баскетбол	2		2
6	Правила соревнований, их организация и проведение	2		2
7	Общая и специальная физическая подготовка	14	1	13
8	Основы техники и тактики баскетбола	2		2
9	Отработка техники и тактики игры в баскетбол	24		24
10	Стритбол (Блэктоп)	6		6
11	Контрольные игры и соревнования	8		8
12	Контрольные испытания	2		2
13	Посещение соревнований	8		8
14	Выполнение проекта «Описание запомнившихся соревнований»/ «Как организовать придомовые соревнования по баскетболу в летний период»	2	1	1
	ВСЕГО	78	6	72

6. Механизм оценки результатов

Один раз в год (в мае) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу «Контрольные упражнения»).

Контрольные упражнения (юноши, девушки) и система оценивания

Оценка по уровням владения контрольными упражнениями:

о-оптимальный,

в- высокий,

д-достаточный

Возраст	Виды упражнений																	
	Бег 20м (с)			Прыжок в длину с места (см)			Высота подскока (см)			Бег 60м (с)			Ведение мяча 20м (с)			Штрафные броски (из 10 раз)		
	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д	о	в	д
10 лет юноши	4,1	4,2-4,3	4,4-4,7	156	44-155	143-135	33	27-33	26-22	9,9	10,0-10,4	10,5-11,0	10,6	10,7-11,1	11,2-11,7	-	-	-
дев	4,1	4,2-4,4	4,5-4,7	148	133-147	132-120	33	27-32	26-21	10,7	10,8-11,5	11,6-12,3	11,0	11,1-11,6	11,7-12,2	-	-	-
11 лет юноши	3,9	4,0-4,1	4,2-4,3	163	155-162	154-145	38	43-37	32-28	9,5	9,6-10,0	10,1-10,6	9,7	9,8-10,3	10,4-10,9	5	4	3
дев	4,0	4,1-4,3	4,4-4,6	155	140-154	139-129	36	31-35	30-26	10,1	10,2-10,7	10,8-11,3	10,5	10,6-11,0	11,1-11,5	4	3	2
12 лет юноши	3,8	3,9-4,2	4,3-4,4	179	165-178	164-155	41	35-40	34-30	9,3	9,4-9,8	9,9-10,2	9,5	9,6-10,1	10,2-10,6	5	4	3
дев	3,9	4,0-4,3	4,4-4,6	174	159-173	158-139	41	35-40	34-29	9,7	9,8-10,5	10,6-11,2	10,4	10,5-11,0	11,1-11,5	4	3	2

7. Литература

1. Буйлин Ю.Р., Портных Ю.И. Мини-баскетбол в школе.- Москва: Просвещение,1989.
2. Зинин А.М. Детский баскетбол. - Москва: Просвещение,1982.
3. Нортон Б.И. Упражнения в баскетболе.- Москва: Просвещение,1991.
4. Организация работы спортивных секций в школе: программы и рекомендации/авт.-сост. А.Н.Каинов.–Волгоград:Учитель,2010.

Пронумеровано, прошнуровано
скреплено печатью

26 (двадцать шесть)
Директор МБОУ «Строчковская
средняя школа» Л.Г.Л.

