

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА СУРГУТА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ
«ЛАБОРАТОРИЯ САЛАХОВА»

РАССМОТРЕНО

Протокол педагогического совета
№ 1 от 30.08.2018г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ гимназии «Лаборатория
Салахова»

 Т.В.Кисель

Приказ № 01/09/414/18 от 31.08.2018г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 12 – 14 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Талалаева Лариса Юрьевна
Учитель физической культуры

Сургут, 2018

**Паспорт дополнительной общеобразовательной программы
«Баскетбол»**

Название программы	Дополнительная образовательная программа секции «Баскетбол»
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Ф.И.О. педагога реализующего дополнительную программу	Талалаева Лариса Юрьевна
Год разработки	2018г
Где, когда и кем утверждена дополнительная общеобразовательная программа	Утверждена директором МБОУ гимназии «Лаборатория Салахова» Т.В.Кисель (№ 01-03-414/18 от 31.08. 2018г.)
Цель	<ul style="list-style-type: none"> • Формирование устойчивой мотивации к систематическим занятиям физической культурой.
Задачи	<ul style="list-style-type: none"> • Развитие физических качеств. • Совершенствование технических и тактических приемов игры • Воспитание ответственности, коллективизма .
Ожидаемые результаты	<p>Предметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Овладеют техническими и тактическими навыками игры баскетбол. • Стимул к систематическим занятиям физической культурой. • Воспитание нравственных качеств, успешная социализация в обществе. <p>Метапредметные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наличие стремления находить продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении технико-тактических задач; • участие в спортивной жизни класса (школы, города).

	<p>Личностные результаты:</p> <ul style="list-style-type: none"> • наличие ценностного отношения к занятиям физической культурой; • укрепление здоровья; • реализация физического и технического потенциала в командной игре; • позитивная самооценка своей технической и физической подготовленности.
Срок реализации программы	1 год
Уровень программы	Базовый
Количество часов в неделю/год	2/76
Возраст обучающихся	12-14 лет
Форма занятий	групповая
Методическое обеспечение	Учебные пособия по баскетболу, подвижным играм.
Условия реализации программы (оборудование, инвентарь, специальные помещения, ИКТ и др.)	Наличие спортивного зала. Мячи баскетбольные, скакалки.

Пояснительная записка

1.1 Направленность программы

Данная программа разработана на основании содержания комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (автор В.И. Лях, 2012г). Программа рассчитана на 1 год занятий с обучающимися на базе МБОУ гимназии «Лаборатория Салахова». В спортивную секцию принимаются все обучающиеся, желающие заниматься баскетболом. Дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей детей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном совершенствовании, на организацию их свободного времени. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, профессиональную ориентацию, а также выявление и поддержку детей, проявивших выдающиеся способности. В законе об образовании сказано, что содержание дополнительных общеразвивающих программ и сроки обучения по ним определяются образовательной программой, разработанной и утвержденной организацией, осуществляющей образовательную деятельность.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

С учетом цели и основных задач обучения и тренировки определяются конкретные задачи для юных баскетболистов. На данном этапе предусматривается воспитание интереса детей к спорту и приобщение их к баскетболу; начальное обучение технике и тактике, правилам игры; развитие физических качеств в общем плане и с учетом специфики баскетбола, воспитание умений соревноваться индивидуально (физическая и техническая подготовка) и коллективно (подвижные игры, мини баскетбол).

1.2 Актуальность программы

В современной жизни все больше использование занятий физическими упражнениями направлено не на достижение высоких результатов, а на повышение их оздоровительного влияния на широкие массы населения. Для решения такой глобальной проблемы наиболее эффективными средствами являются, прежде всего, спортивные игры. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Разнообразие технических и тактических действий игры в баскетбол и собственно игровая деятельность обладают уникальными свойствами для формирования жизненно важных навыков и умений детей среднего школьного

возраста, всестороннего развития их физических и психических качеств. Освоенные двигательные действия игры в баскетбол и сопряженные с ним физические упражнения являются эффективными средствами укрепления здоровья и рекреации и могут использоваться человеком на протяжении всей его жизни в самостоятельных формах занятий физической культуры.

1.3 Отличительные особенности, новизна и педагогическая целесообразность программы

Отличительными особенностями данной программы являются использование игрового и соревновательного метода, а также сочетание их с задачами технического и тактического характера.

1.4 Адресат программы

В 2018 – 2019 учебном году сформирована 1 группа учащихся 6-8 классов (возраст 12-14 лет). Общее количество детей в группе 14 человек. Программа учитывает возрастные и индивидуальные особенности детей. Данная программа по баскетболу рассчитана на 6-8 классы.

1.5 Срок освоения, объем программы и режим занятий

Срок реализации программы определяется содержанием программы и составляет 1 год. Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по баскетболу на 76 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в баскетбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале.

1.6 Формы обучения и виды промежуточной и итоговой аттестации

Форма организации деятельности - групповая, индивидуальная. Формами подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы являются: контрольные тесты, а также гимназические и городские соревнования, запланированные в календаре массовых мероприятий с обучающимися муниципальных образовательных учреждений на 2018-2019 учебный год.

2. Цель и задачи программы

Цель – способствовать самореализации школьников посредством игровой и соревновательной деятельности.

Цель может быть достигнута при решении ряда задач:

Задачи	Мероприятия
<p>Образовательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формирование и совершенствование технических и тактических навыков игры баскетбол. 	<p>Организация еженедельных учебных занятий по программе.</p> <p>Участие в соревнованиях .</p>
<p>Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развитие физических качеств -укрепление здоровья 	<p>Занятия по программе и участие в соревнованиях.</p>
<p>Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание коммуникативных навыков, -воспитание организованности, внимания, ответственности в игровой и соревновательной деятельности. 	<p>Занятия по программе и участие в соревнованиях. Помощь в организации судейства.</p>

3.Содержание программы

Физическая подготовка

1.Прыжок в длину с места

Из исходного положения стоя, стопы врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой выполняется прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние.

2. Прыжок с доставанием

используется два определения скоростно – силовых качеств. Игрок располагается под щитом и отталкиваясь двумя ногами прыгать вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметровым делением, укрепленную на баскетбольном щите. В зачет идет результат из трех попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

3. Бег 40 с

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течение 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

4. Бег 300 м, 600 м, 1000 м или тест Купера

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места
2. Высота прыжка
3. Бег 20 м
4. Бег 40 с

5. Бег 300 м (600 м, 1000 м или тест Купера)

Техническая подготовка

1. Передвижение
2. Скоростное ведение
3. Передачи мяча
4. Дистанционные броски
5. Штрафные броски

Основные принципы программы.

Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Основные требования к занятиям.

Дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Методика обучения.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

3.1 Учебно-тематический план

№	Наименование тем и разделов	Всего часов	Теория	Практика
1.	Упражнения без мяча	10	2	8
2.	Упражнения с мячом	18	2	18
3.	Упражнения специальной физической и технической подготовки	5	-	5
4.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	28	4	26
5.	Подвижные игры	5	-	5
6.	Эстафеты с мячом	5	1	4
7.	Контрольные нормативы	5	1	4
	ИТОГО	76	8	68

Содержание изучаемого курса по баскетболу

№	Наименование тем и разделов	Теория	Практика	Дата проведения	
				по плану	по факту
1.	Упражнения без мяча	10			
1.1.	Основная стойка (вводный и первичный инструктаж по ТБ)	-	1		
1.2.	Передвижения приставными шагами	-	1		
1.3.	Остановка двумя шагами и прыжком	-	1		
1.4.	Бег с изменением направления	-	1		
1.5.	Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую	-	1		
1.6.	Остановка прыжком после ускорения	-	1		
1.7.	Повороты вперед и назад, на месте	1	1		
1.8.	Правило поворота на опорной ноге	1	1		
	<i>Итого часов</i>	2	8		
2.	Упражнения с мячом	10			
2.1.	Ведение мяча на месте, в движении, по прямой, по кругу, «змейкой»	1	4		
2.2.	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках	-	3		
2.3.	Броски мяча в корзину двумя руками от груди	1	4		
2.4.	Бросок мяча двумя руками снизу и от груди после ведения	-	3		

2.5.	Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения	-	4	
	<i>Итого часов</i>	2	16	
3.	Упражнения специальной физической и технической подготовки	5		
3.1.	Комплекс упражнений на все группы мышц (круговая тренировка)	-	3	
3.2.	Комплекс беговых упражнений	-	2	
	<i>Итого часов</i>	-	5	
4.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	30		
4.1.	Игра в баскетбол по упрощенным правилам	4	24	
	<i>Итого часов</i>	4	24	
5.	Подвижные игры	5		
5.1.	«Салки»	-	1	
5.2.	«Мяч своему»	-	2	
5.3.	«Не давай мяч водящему»	-	1	
5.4.	«Всадники»	-	1	
	<i>Итого часов</i>	-	5	

6.	Эстафеты с мячом	5
6.1.	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.	1
	<i>Итого часов</i>	4
7.	Контрольные нормативы	5
7.1.	Контрольные нормативы	1
	<i>Итого часов</i>	4
	<i>Всего часов</i>	10
		58
		68

Контрольные нормативы секции «баскетбол»

№	Наименование контрольных нормативов	Вид контроля
1	<p style="text-align: center;">Тактическая подготовка баскетболиста</p> <p><i>Игра в баскетбол по упрощенным правилам (на количество передач, подборов, попаданий, работа в защите)</i></p>	<p>Техника выполнения, количество попаданий в кольцо, скорость и время выполнения задания, количество передач и подборов</p>
2	<p style="text-align: center;">Техническая подготовка баскетболиста</p> <p><i>Передвижение в защитной стойке</i></p> <p><i>Скоростное ведение мяча</i></p> <p><i>Передача мяча (двумя руками от груди, одной рукой от плеча)</i></p> <p><i>Дистанционные броски (броски со средней дистанции, с трехочковой дуги)</i></p>	<p>Техника выполнения, количество попаданий в кольцо, скорость и время выполнения задания</p>
3	<p style="text-align: center;">Тестирования функциональных показателей и показателей физической подготовленности мониторинг детей</p> <p><i>Бег 30 и 100м</i></p> <p><i>Поднимание туловища из положения «лежа на спине»</i></p> <p><i>Бег 1000м</i></p> <p><i>Челночный бег 3x10м</i></p> <p><i>Наклон вперед сидя</i></p> <p><i>Сгибание и разгибание рук в упоре лежа</i></p> <p><i>Подтягивание на высокой перекладине</i></p> <p><i>Прыжок в длину с места</i></p>	<p>Оценивается количество повторений, время</p>
4	<p style="text-align: center;">Участие в школьных и городских соревнованиях по баскетболу</p>	<p>Количество призовых мест</p>

Список литературы для педагога

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры // Под. Ред. Башкин С. Г. Уроки по баскетболу. М. 2007.
2. Григоревич В.В., Карчевский В.М., Навойчик В.П. и др. Спортивные и подвижные игры: тексты лекций по одноименному курсу. В 3 ч. 4.3. – Баскетбол. – Гродно: ГрГУ, 1998
3. Джон Р., Вуден А. Современный баскетбол.- М: Физкультура и спорт,2008.
4. Зельдович Т., Кершинас С. Подготовка юных баскетболистов. – М.: Физкультура и спорт,1964.-48с.
5. Нестеровский Д.И., Железняк Ю.Д. На уроках баскетбол// Физическая культура в школе. – 1991 №2- с. 27-30.
6. Погадаев Г. И. Настольная книга учителя физической культуры. М: ФиС, 2000.
7. Полянцева Н.В. Тренировка точности выполнения технических приемов у юных баскетболистов 10-12 лет: Автореферат.дис./Конд. пед. наук Киев 2000-23с.
8. «Физическая культура и спорт» – под редакцией доктора педагогических наук Ю.Д. Железняка, профессора Ю.М. Портнова, М.: 2003г.
9. Шерстюк А.А. и др. Баскетбол: основные технические приемы, методика обучения в группах начальной подготовки: Учебное пособие, - Омск, 1999.-60с.

Список литературы для учащихся

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
2. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол / Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. - Киев, 1994.-24с.
3. Жбанков О.В. Развитие прыгучести у юных баскетболистов. Журнал Физкультура и спорт. 1995., № 3.
4. Кузнецов В.С., Колодницкий Т. А. Методика обучения основным видам движений на уроках физической культуры в школе. М.: Владос, 2002.
5. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии / Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.-179с.
6. Манасян Ж.А. Эфорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшегошкольного возраста / Автореф, дис. канд. пед. наук. – м., 1996.-25с.
7. Мирошникова Р.В., Потапова Н.М., Кудряшов В.А. Начальное обучение баскетболу.- Волгоград, 1994.-35с.
8. Туркунов Б.И. Обучение баскетболу (IV-V классах) // Физкультура в школе. – 1993.-№4.- С.13-20.
9. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе.- 1990.- №1- с 37-40.