

муниципальное автономное общеобразовательное учреждение города
Калининграда
средняя общеобразовательная школа № 5



Утверждена
приказом
от 30.08.2017г. № 71

Дополнительная общеразвивающая программа
по курсу «Баскетбол»

направленность – физкультурно-спортивная

возраст обучающихся - 12-17 лет

срок реализации Программы – 1 год

Программу составила

Щеглова Е.С., учитель физической культуры

г. Калининград
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» (далее – Программа) МАОУ СОШ № 5 г. Калининграда (далее – Учреждение) разработана в соответствии со ст. 2.12 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» № 273 от 29.12.2012 г., приказа Министерства образования РФ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам» № 1008 от 29.08.2013 г., Положения «О дополнительных общеразвивающих программах», утвержденного З.А. Чуевой, директором Учреждения, приказ 28.08.2016 г. № 61/2.

Направленность программы - физкультурно-спортивная

Актуальность Программы

Актуальность Программы обусловлена обеспечением для современных школьников, ведущих малоподвижный образ жизни, среды, способствующей формированию позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия; занятия в дополнительном объединении способствуют повышению самооценки обучающегося, который, тренируясь в неформальной обстановке, раскрепощается, приобретает навыки спортивного образа жизни.

Педагогическая целесообразность Программы

Педагогическая целесообразность Программы позволяет решить проблему занятости свободного времени обучающегося, формированию физических качеств, пробуждение интереса к новой деятельности в области физической культуры и спорта.

У обучающихся в связи с большими учебными нагрузками и объемами домашнего задания развивается гиподинамия. Решить проблему малоподвижного образа жизни призвана Программа дополнительного образования «Баскетбол», направленная на удовлетворение потребностей в движении, оздоровлении и поддержании функциональности организма.

Новизна Программы

Новизна Программы в том, что она учитывает специфику образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем обучающимся, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Баскетбол — командная игра, в которой каждый игрок согласовывает свои действия с действиями партнеров. Различные функции игроков обязывают их постоянно взаимодействовать друг с другом для достижения общей цели. Эта особенность имеет приоритетное значение для воспитания дружбы и товарищества, привычки подчинять свои действия интересам коллектива.

Стремление превзойти соперника в быстроте действий, изобретательности, меткости подач, чёткости передач и других действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы.

Занятия баскетболом способствуют развитию и совершенствованию у занимающихся основных физических качеств, формированию различных двигательных навыков, укреплению здоровья.

Игровая обстановка в баскетболе меняется быстро. Каждая атака создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают баскетболистов постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой игровой ситуации. Изменчивость условий осуществления игровых действий требует также проявления высокой самостоятельности.

Соревновательный характер игры, самостоятельность тактических индивидуальных и групповых действий, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывают у играющих проявление разнообразных чувств и переживаний. Высокий эмоциональный подъем поддерживает постоянную активность и интерес к игре.

Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями, в случае успеха не ослаблять борьбы, а при неудаче не падать духом.

Формируя на основе вышеперечисленного у обучаемых поведенческих установок, баскетбол, как спортивная игра, своими техническими и методическими средствами эффективно позволяет обогатить внутренний мир ребенка, расширить его информированность в области оздоровления и развития организма.

Теоретическая подготовка юных баскетболистов должна включать в себя и вопросы основ знаний, таких как:

- гигиена занимающихся, их одежда;
- профилактика травматизма;
- правила игры;
- сведения об истории баскетбола;
- сведения о современных передовых баскетболистах, командах.

Теоретические сведения должны сообщаться обучающимся в ходе практических занятий в разных частях занятия, в паузах между упражнениями, в перерывах между играми.

Цель Программы: создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма обучающихся посредством занятий баскетболом.

ЗАДАЧИ:

1. Образовательные:

- обучить учащихся техническим приемам баскетбола;
- дать представление об оздоровлении организма и улучшении самочувствия;
- дать необходимых дополнительных знаний и умений в области раздела физической культуры и спорта – спортивные игры (баскетбол);
- обучить учащихся техническим и тактическим приемам баскетбола;
- научить правильно регулировать свою физическую нагрузку.

2. Развивающие:

- развить координацию движений и основные физические качества;
- способствовать повышению работоспособности учащихся;
- развивать двигательные способности;
- формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга;

3. Воспитательные:

- воспитывать чувство коллективизма, взаимопомощи и взаимовыручки;
- воспитывать дисциплинированность;
- способствовать снятию стрессов и раздражительности;

способствовать работе в коллективе, подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели.

Срок реализации Программы – 1 год.

Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) более глубоких приёмов избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Общие основы баскетбола.
2. Изучение и обучение основам техники баскетбола.
3. Изучение и обучение основам тактики игры.
4. Основы физической подготовки в баскетболе.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Программа предназначена для детей 13-17 лет. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Количество часов в год 70 часов.

Планируемые результаты

Прогнозируемый результат: к окончанию изучения курса обучающиеся должны:

1. Знать общие основы баскетбола;
2. Расширить представление о технических приемах в баскетболе;
3. Научиться правильно распределять свою физическую нагрузку;
4. Уметь играть по упрощенным правилам игры;
5. Овладеть понятиями терминологии и жестикуляции;
6. Получить навыки технической подготовки баскетболиста;
7. Освоить техники перемещений, стоек баскетболиста в нападении и в защите;
8. Освоить технику ведения мяча;
9. Освоить технику передач ;
10. Освоить технику приема мяча;
11. Освоить технику штрафного броска;
12. Освоить технику броска в прыжке.
13. Овладеть техникой бросков мяча;
14. Уметь выполнять подбор мяча;
15. Овладеть контр - атакующим действиям в баскетболе;
16. Научиться работать в команде, уметь согласовывать свои действия и находить взаимопонимание;
17. Уметь выполнять упражнения в двойках, тройках;
18. Получить навыки командных действий в защите и нападении;
18. Овладеть тактикой нападения;
19. Овладеть тактикой защиты;
20. Постоянно следить за ходом игры, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения;
21. Уметь доводить дело до конца и добиваться поставленной цели.

Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации обучающихся: промежуточная аттестация проводится в декабре в виде зачетного занятия по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений.

Формы подведения итогов реализации Программы

Итоговая аттестация проводится на итоговом занятии и предполагает зачет в форме контрольной игры в баскетбол. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Учебный план

№ п/п	Содержание	объем	теоретическая часть	практическая часть	отслеживание результатов
1.	Инструктаж по технике безопасности	2	1	1	Запись в журнале, наблюдения
2.	Техническая подготовка	34	10	24	Выполнение нормативов
3.	Тактическая подготовка	20	5	15	тестирование
4.	Участие в соревнованиях	7	1	6	
4.	Физическая подготовка	5	1	4	Тестирование, нормативы
5.	Итоговое занятие	2	1	1	
	итого	70	19	51	

Календарный учебный график

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приемы	Наглядность	примечания
Введение.					
сентябрь	Теоретическая подготовка.	Профилактика травматичеснос	Беседа, тренировка		

	Инструктаж	ти во время проведения тренировочных занятий			
Раздел 1. Техническая подготовка					
Сентябрь-октябрь-ноябрь	Имитационные упражнения. Ловля и передача мяча. Ведение мяча Броски мяча	Формирование навыков игры, владение мячом, прием-передача	Беседа, тренировка	Просмотр игр высшей лиги	
Раздел 2. Тактическая подготовка					
Декабрь-январь-	Действие игрока в защите	Формирование навыков игры, владение мячом, защита	тренировка	презентация	
	Промежуточная аттестация	контроль освоения материалов Программы	Общешкольные соревнования	тестирование	
Раздел 2. Тактическая подготовка					
январь	Действие игрока в защите	Формирование навыков игры, владение мячом, защита	тренировка	презентация	
февраль	Действие игрока в нападении	Формирование навыков игры, владение мячом, нападение	тренировка	презентация	
Раздел 3. Физическая подготовка					
март	Общая подготовка	Формирование навыков игры, владение мячом, нападение	тренировка		
апрель	Специальная подготовка	Формирование навыков игры, владение	тренировка		

		мячом, нападение			
май	Участие в соревнованиях		соревнования		
июнь-август	Темы 66-70. Проектная деятельность в летний период	отработка навыков аналитического сопоставления, работы с текстом, выявления главного	подбор материалов к презентации	слайд-шоу	
август-сентябрь	Итоговая аттестация в форме защиты презентации, сдача нормативов	контроль полученных знаний по программе	контрольная защита проекта	презентация	

Методическое обеспечение Программы

Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетбол.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотеккой упражнений по баскетболу.
- Инструкции по охране труда.

При обучении используются основные методы организации и осуществления учебно-познавательной работы, такие как словесные, наглядные, практические, индуктивные и проблемно-поисковые. Выбор методов (способов) обучения зависит от психофизиологических, возрастных особенностей детей, темы и формы занятий. При этом в процессе обучения все методы реализуются в теснейшей взаимосвязи. Методика проведения занятий предполагает постоянное создание ситуаций успешности, радости от преодоления трудностей в освоении изучаемого материала. С первых занятий учащиеся приучаются к технике безопасности, противопожарной безопасности, к правильной организации собственного труда, рациональному использованию рабочего времени, грамотному использованию спортивного инвентаря и спортивных снарядов.

Материально-техническое обеспечение Программы

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Количество
Спортивный зал с разметкой	1
Баскетбольный щиты	6 шт.
Баскетбольные кольца	6 шт
Баскетбольные мячи	15 шт.
Скакалки	15 шт.
Гимнастические скамейки	5-7 шт.
Перекладины для подтягивания в висе	4 шт.
Гимнастическая стенка	9 пролетов
Набивные мячи	15 шт.

Список используемой литературы.

Основная литература:

- Физическая культура. 5-9 классы. Организация работы по предмету. УМК под редакцией В. И. Ляха. Рабочие программы по урочной и внеурочной деятельности. Методические ресурсы, издатель: Учитель, 2015
- Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации Каинов А. Н. издатель: Учитель, 2015
- Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ. Ю.Д. Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, В.М. Левин – М. Учитель, 2014

Дополнительная литература:

- Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.:, 2013.-100 с.
- Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
- Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл. Коджаспиров Ю.Г. ; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.- Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
- Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
- Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
- Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Интернет ресурсы:

<http://1september.ru/>

<http://spo.1september.ru/>

<http://www.basket.ru/>

<http://www.basket.ru/documents/file/list/viewing/?ctgrub=13>