

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
образовательная школа с. Девлезеркино муниципального района Челно-
Вершинский Самарской области

Согласовано на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2019г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ГБОУ СОШ

с. Девлезеркино

Е.А. Белов

Приказ № 221-об от 29.08.2019 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол»

Возраст: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Клинова Татьяна Владимировна

педагог дополнительного образования

с. Челно-Вершины, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по баскетболу.

Краткая аннотация:

Программа по «Баскетболу» физкультурно-спортивной направленности является целостным интегрированным курсом, включает теоретические и практические занятия для получения учащимися знаний и навыков, необходимых для игры в баскетбол.

Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что **по форме организации образовательного процесса она является модульной.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа по «Баскетболу» состоит из 3 модулей: «Ознакомительный», «Начальный» и «Основной». Это позволяет, учитывая интересы и способности обучающихся, более вариативно организовать образовательный процесс.

Актуальность программы.

Занятия баскетболом направлены на создание благоприятных условий для всестороннего развития и укрепления психического и физического здоровья обучающихся, а также обеспечение эмоционального благополучия ребёнка посредством физических упражнений. Баскетбол имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, помогает формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувство коллективизма. Поэтому нужно повысить интерес занимающихся как к систематическим, так и к самостоятельным занятиям, учитывая их физические и психологические особенности. Занятия спортом помогают быть уверенными в свои силы и возможности.

Педагогическая целесообразность заключается в том, чтобы помочь воспитанникам стать сильнее, находить решения в различных ситуациях,

быть честными, дисциплинированными, справедливыми, уважать соперников, судей и зрителей.

Цель программы:

- сформировать интерес к игре в баскетбол;
- приобщить к систематическим занятиям физической культуры и спортом,
- повысить двигательную активность и уровень физической подготовленности обучающихся, с целью сохранения и укрепления здоровья и организма в целом.

Задачи программы:

Образовательные

- 1) обучение обучающихся технике игры;
- 2) обучение новым двигательным действиям, для использования их в прикладных целях;
- 3) повышение уровня технико-тактического мастерства с учетом индивидуальных особенностей обучающихся;
- 4) проявить повышенный интерес и способность привлечения обучающихся к занятиям по данному виду спорта, в спортивные секции.

Развивающие

- 1) развить координацию движений и основные физические качества: силу, ловкость, быстроту реакции;
- 2) развивать двигательные способности посредством игры в баскетбол;
- 3) формировать навыки самостоятельных занятий физическими упражнениями во время игрового досуга.

Воспитательные

- 1) развитие двигательных физических качеств и способностей: быстроты, ловкости, быстроты реакции, специальной и общей выносливости, гибкости, точности, меткости;
- 2) воспитание у детей устойчивого интереса к занятиям физической культурой и спортом;

3) повышение и воспитание у обучающихся устойчивой мотивации к занятиям спортом. Данная дополнительная общеобразовательная программа рассчитана на полную реализацию в течение одного года.

Программа разработана на 126 часов - по 3ч.30мин в неделю, сроком освоения 1 год. Возраст воспитанников 12-16 лет. Оптимальная наполняемость групп 15-20человек.

Форма организации детей на занятии: групповая, игровая, индивидуальная, в парах.

Результативность обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Баскетбол» определяется в виде сдачи нормативов по физической и технической подготовленности.

Текущий контроль. Умения и навыки проверяются во время участия занимающихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 2 раза в год, занимающиеся выполняют контрольные нормативы. Система диагностики – тестирование физических и технических качеств:

- Тестирование (по завершении каждого модуля)
- Товарищеские встречи;

Тестирование проводится с целью выявления уровня физической подготовленности обучающихся, усвоения программного материала.

Ожидаемый результат

В результате реализации программы обучающиеся должны знать:

- 1) историю появления, развитие баскетбола;
- 2) терминологию технических приёмов игры;
- 3) официальные правила;
- 4) гигиенические требования, предъявляемые к инвентарю, одежде обучающихся.

В результате реализации программы обучающиеся должны овладеть основными действиями и приемами игры в баскетбол, принимать участие в соревнованиях по баскетболу, уметь самостоятельно заниматься во внеурочное время и проводить соревнования по упрощённым правилам, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма во время игры в баскетбол.

В данном разделе представлены итоговые результаты освоения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Баскетбол», которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения.

Материально-техническое обеспечение занятий:

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

Щиты с кольцами - 2 комплекта.

Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.

Шахматные часы - 1 шт.

Стойки для обводки - 6 шт.

Гимнастическая стенка - 6 пролетов.

Гимнастические скамейки - 4 шт.

Гимнастический трамплин - 1 шт.

Гимнастические маты - 3 шт.

Скакалки - 30 шт.

Насос ручной со штуцером - 2 шт.

Мячи набивные различной массы - 30 шт.

Гантели различной массы - 20 шт.

Мячи баскетбольные - 40 шт.

Дидактический материал:

Альбомы с рисунками и фотографиями, плакаты, отображающими технику физических упражнений, макеты физкультурных площадок, наглядный набор мелких физкультурных пособий (обручи, палки, флажки, мячи), альбомы и фотографии праздников, игры, видеокассеты.

Учебный план ДООП « Баскетбол»

№ п.п.	Название модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория (мин)	Практика (мин)
1	« Ознакомительный»	38	7	20
2	« Начальный»	42	9	30
3	« Основной»	46	10	50
	Итого	126	26	100

Модуль 1. «Ознакомительный» (42 ч.)

Цель:

-углубить знания по игре в баскетбол, изучить правила игры и соблюдать технику безопасности на занятиях, приобретение необходимых теоретических знаний;

Задачи:

- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- усвоение основных теоретических сведений;

Учебно - тематический план модуля 1

Тема1:История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей, Техника безопасности.

Тема 2:Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Тема3:Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Тема4:Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя - от груди, с отскоком от пола* Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Тема5:Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Тема7:Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Тема 8:Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Тема 9:Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

знание истории физической культуры своего народа;
формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Модуль 2 «Начальный»(42 ч.)

Цель:

- совершенствование изученных элементов тактики баскетбола и демонстрация взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре.

Задачи:

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- способствовать обучению техническим и тактическим приёмам игры.
- изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;

Учебно- тематический план модуля 2

Тема1:Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5-0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Тема2: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Тема3: *Парные и групповые упражнения:* с сопротивлением. В конце учебного года по данной программе обучающиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Тема 4: Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тема5: Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Тема6: *Акробатические упражнения:* кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Тема7: *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. Бег отрезков 40, 60 м. Кросс 500-2000 м.

Тема8: *Прыжки.* Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Тема9: *Подвижные игры:* «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование коммуникативной компетентности общения и
сотрудничестве;

Ожидаемые результаты

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

знание истории физической культуры своего народа;

формирование ценности здорового и безопасного образа жизни;

Модуль 3 «Основной» (42 ч.)

Цель:

формирование позитивно-активной психологии общения и коллективного взаимодействия;

Задачи:

- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.
- приобретение знаний и навыков практического судейства соревнований.
- приобретение опыта участия в соревнованиях;

Учебно – тематический план модуля 3

Содержание модуля 3

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;

формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве;

Тема 1: Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Тема 2: Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание. В конце занятия по данной программе занимающиеся» должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Тема 3: Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Тема 4: Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Тема 5: Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Тема 6: 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 500-2000 м.

Тема 7: Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Тема 8: Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Ожидаемые результаты

Личностные результаты формируются в ходе изучения физической культуры и отражают:

воспитание патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину;

знание истории физической культуры своего народа формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Контрольно-нормативные требования по общеобразовательной общеразвивающей программе « Баскетбол»

Оценка	Штрафные броски	Броски с дистанции	Скоростная техника	Передачи мяча в стену на скорость
5	10	9	20	18
4	8	7	23	16
3	7	5	25	12

Штрафные броски выполняются последовательно по 2 броска в каждое кольцо. После первого броска мяч подаёт игроку его партнёр, после второго броска игрок сам подбирает мяч, ведёт его к противоположному кольцу и там выполняет 2 броска в той же последовательности. Упражнение выполняется 5 минут (20 бросков).

Броски с дистанции выполняются последовательно от десяти равно удалённых точек, по 2 броска с каждой точки. Точки располагаются симметрично по обе стороны щита на линии, параллельно лицевой, а также проходят через проекцию центра кольца и по линиям под углами 45 и 90 к щиту. Считается число попаданий.

Скоростная техника. При выполнении обводки 3- секундной зоны игроку необходимо обязательно попасть в кольцо; если мяч не попал в кольцо, следует выполнить дополнительные броски до тех пор, пока он не попадёт в кольцо. Секундомер останавливается после того, как игрок выполнит упражнения в обратную сторону (левой рукой) и мяч попадёт в кольцо. При выполнении ведения следует соблюдать правила игры.

Передача мяча в стену на скорость. Встать на расстоянии 2-3 метра от стены лицом к ней и выполнять передачи мяча двумя руками от груди в стену в течение 20 секунд, стараясь сделать как можно больше передач.

Общефизическая подготовка

Оценка	Прыжок в длину с места	Челночный бег 66,4м	Бег 30м	Бег 1000м
5	190	6.2	4.9	4.10.0
4	180	6.5	5.2	4.20.0
3	170	6.7	5.4	4.30.0

Норматив «челночный бег» проводится на баскетбольной площадке. Старт и финиш – с лицевой линии. Спортсмен бежит до линии штрафного броска и возвращается обратно; затем он бежит до центральной линии и возвращается до линии штрафного броска; далее бежит до противоположной линии штрафного броска и возвращается к месту старта.

Проверка знаний правил судейства осуществляется путём привлечения занимающихся к судейству в поле, судей на протоколе.

Участие в соревнованиях. По окончании прохождения программы все обучающиеся должны приобрести навыки организации и проведения соревнований по баскетболу.

Список используемой литературы для педагога

1. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. Под редакцией Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 2009.
2. Ашмарин Б.А., Виноградов Ю.А. и др. Теория и методика физического воспитания – М., Просвещение, 2010.
3. Барышева Н.В., Минияров В.М., и др. Физическая культура: образовательная программа для учащихся средней общеобразовательной школы – Самара, 2005.
4. Барышева Н.В., Минияров В.М., Неклюдова М.Г. Основы физической культуры школьника – Самара, 2007.
5. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя – М., ООО «Фирма». Издательство АСТ, 2010.
6. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка. Советский спорт, 2009
7. Коузи Б.Ф. Баскетбол. Концепции и анализ. ФиС, 2008
8. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячами. Изд-во НЦ ЭНАС, 2010.
9. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания для учащихся общеобразовательных учреждений. Москва - Изд-во. Просвещение, 2009.
10. www.1september.ru
11. www.etost.ru/day/1september.shtml
12. www.uroki.net/docdir/docdir81.htm

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- (Распоряжение Правительства РФ № 1726-Р от 04.09.2014);
- План мероприятий на 2015 - 2020 годы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства спорта России от 12.09.2013 N 730 "Об утверждении федеральных государственных требований к минимуму содержания, структуре, условиям реализации дополнительных программ в области физической культуры и спорта и к срокам обучения по этим программам";

Приказ Министерства спорта России от 27.12.2013 № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта»;

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года №41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

Письмо Министерство спорта РФ от 12.05.2014 № ВМ-04-10/2554 «Методические рекомендации по организации спортивной подготовки в Российской Федерации»;

х программ подготовки квалифицированных рабочих, служащих и специалистов среднего звена в расчете на одного обучающегося за счет средств облПостаовление Правительства Самарской области от 31.12.2015 № 917 «О внесении изменений в отдельные постановления Правительства Самарской области от 27.11.2013 №690 «Об утверждении Методики расчета нормативов финансового обеспечения образовательной деятельности

государственных профессиональных образовательных организаций в Самарской области, подведомственных министерству здравоохранения Самарской области, в части реализации основных профессиональных образовательных бюджетов»».

Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2015 №314-од «Об утверждении показателей эффективности деятельности образовательных организаций Самарской области, реализующих программы дополнительного образования детей».

