

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
“Средняя образовательная школа № 2”

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – оздоровительной направленности
«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 15 – 18 лет (9 – 11 класс)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Глухих Нина Прокопьевна,
учитель физической культуры,
1 квалификационная категория

Первоуральск

Пояснительная записка

Актуальность. В наше время в жизни современного школьника существует проблема гиподинамии. Такая ситуация, о которой уже не один день бьют тревогу педагоги, врачи и ученые, опасна, прежде всего, создающимся дефицитом двигательной активности. Естественно, что в условиях повышенной учебной нагрузки и дефицита двигательной активности обучающихся важнейшую роль играет эффективная организация физкультурно-спортивной работы в образовательной организации, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств физкультурно-спортивной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Развивает двигательную активность, улучшает сердечно-сосудистую и дыхательную систему, укрепление иммунной системы организма.

Образовательная программа по баскетболу разработана на основе Примерной программы для детско-юношеских спортивных школ (ДЮСШ), специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (СДЮШОР) (авторы-составители: Ю.М. Портнов – академик РАО, д-р пед. наук; В.Г. Башкирова - заслуженный тренер России; В.Г. Луничкин- заслуженный тренер СССР и России; М.И. Духовный – заслуженный тренер России; А.Б. Мацак – канд. пед. наук; А.Б. Саблин - канд. пед. наук. Москва: Советский спорт, 2006).

Новизна и педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она рассчитана на работу с подростками «группы риска». Работа по данной программе, педагог опосредованно противодействует губительному процессу вовлечения детей и подростков в зависимость от ПАВ и использования ими других форм девиантного поведения. Предполагается качественное изменение отношения детей и подростков к организации здорового образа жизни. Тем самым уменьшится количество детей и подростков, входящих в «группы риска» путем организации их досуга и вовлечением в спортивно-оздоровительные мероприятия.

Цель программы: Создание условий для формирования у детей и подростков мотивации здорового образа жизни, путем вовлечения в спортивную деятельность с целью самореализации личности, физического и духовного развития.

Для достижения этой цели решаются следующие **задачи:**

Образовательные:

- формирование представлений об игре в баскетбол;
- обучение основам техники и тактики игры в баскетбол;
- обучение основным техническим и тактическим приёмам.

Оздоровительные:

- укрепление здоровья;
- содействие гармоничному физическому развитию.

Развивающие:

- развитие и совершенствование жизненно важных двигательных навыков и умений;
- развитие основных двигательных качеств (быстроты, координации, ловкости, выносливости, гибкости), а так же психических качеств (памяти, внимания, мышления).

Воспитательные:

- привитие стойкого интереса к занятиям спортом, к баскетболу;

- формирование потребности в самостоятельном физическом развитии детей и подростков;
- формирование потребности в здоровом образе жизни детей и подростков.

Формы и методы проведения занятий:

- Беседы, инструктажи;
- Тренировки;
- Соревнования, турниры;
- Эстафеты, игры;
- Занятия - зачеты, во время которых дети сдают нормативы по выполнению основных видов движений по параметрам установленных диагностик;
- Индивидуальные занятия, малогрупповые, когда ребенку предлагается вид движений, упражнений, дается время, и он самостоятельно или в группе тренируется, после чего педагог проверяет выполнение заданий.

Занятия можно разделить на практические и теоретические. Довольно часто в практические занятия включаются объяснение и теоретическая подготовка. Приемы: показ, личный пример педагога, исправление и подсказки, самостоятельный контроль над выполнением заданий.

Состав и возраст обучающихся, участвующих в реализации программы:

Образовательная программа рассчитана на учащихся 15 – 18 лет.

Сроки реализации программы и режим занятий: Данная программа рассчитана на один учебный годна 136 часов. Занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа. Час – 40 минут.

Формы подведения итогов:

- контрольные занятия;
- тесты; – наблюдение;
- контрольные нормативы;
- игры; – соревнования;
- анкетирование;
- результаты диагностик.

Ожидаемые результаты:

В результате реализации программы обучающийся должен знать:

- историю развития, правила и терминологию баскетбола;
- правила техники безопасности при проведении спортивных занятий и игре в баскетбол;
- основы личной гигиены, причины возможного травматизма;
- физические качества и правила их тестирования.

уметь:

- выполнять физические нормативы в соответствии со своим возрастом,
- владеть тактико-техническими приёмами игры в баскетбол;
- проводить зарядку самостоятельно и для группы товарищей;
- организовывать со сверстниками подвижные игры, судить их;
- организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также с группой товарищей.

Учебно-тематическое планирование

№	Разделы	Количество занятий
1	Введение. Теория	2
2	Общая физическая подготовка	22
3	Специальная физическая подготовка	10
4	Техническая подготовка	33
5	Тактическая подготовка	34
6	Спортивные игры	16
7	Контрольные испытания	19
	Итого:	136

Содержание программы

Раздел 1. Введение.

- физическая культура и спорт в России.
- состояние и развитие баскетбола в России.
- воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.
- гигиенические требования к спортсменам.
- влияние физических упражнений на организм человека.
- профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.
- основы техники игры и техническая подготовка.

Раздел 2. Общая физическая подготовка

Развитие физических качеств:

- быстрота-бег 30м до 100м;
- гибкость- кувырки, перевороты, прыжки;
- равновесие на гимнастической скамейке, метание, жонглирование;
- общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движения;
- выносливость – равномерный и переменный бег на 500, 800, 1000 м. Кросс от 3 до 5 км.

Планирование с учетом и без учета времени.

- Сила – прыжки в высоту через планку, в длину с места, многоскоки.
- Бег в гору, по снегу, игры с отягощениями.
- Метание гранаты, копья.
- Толкание ядра.

Раздел 3. Специальная физическая подготовка.

- упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорения, бег за лидером. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Многоскоки. Прыжки на одной ноге.
- Упражнения с отягощениями.

-упражнения, необходимые для выполнения броска. Отталкивание от стены ладонями, пальцами, резиновым бантом. Метание мячей различного веса. Броски мяча в прыжке с разбега, через волейбольную сетку, веревочку на точность попадания.

-упражнения для развития игровой ловкости, комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча.

Раздел 4. Техническая подготовка.

-прыжок толчком двух ног, одной ноги. Остановка прыжком. Остановка двумя шагами. Повороты вперед, назад.

-ловля мяча двумя руками на месте, в движении. Ловля мяча двумя руками при встречном движении, при движении сбоку, одной рукой на месте. Передача мяча двумя руками сверху, в движении, в прыжке. Передача мяча одной рукой от плеча, одной рукой снизу, в прыжке.

-ведение мяча без зрительного контроля, с высоким отскоком, с низким отскоком, на месте по прямой, по дуге, по кругам.

-броски в корзину двумя руками сверху, от груди, с отскоком от щита. Броски в корзину двумя руками под углом к щиту, одной рукой от плеча, одной рукой снизу. Броски в корзину одной рукой в движении, в прыжке.

Раздел 5. Тактическая подготовка.

- тактика нападения: - выход для получения мяча, розыгрыш мяча, атака корзины, «передай мяч и выходи».

-тактика защиты: - противодействие полученному мячу. Противодействие выходу на свободное место. Противодействие розыгрышу мяча, атака корзины. Подстраховка. Система личной защиты. Групповой отбор мяча.

Раздел 6. Спортивные игры.

Спортивные подвижные игры различного характера. Правила игр.

Раздел 7. Контрольные испытания.

Сдача контрольных нормативов.

Раздел 8. Соревнования.

Принимать участие в соревнованиях согласно положению.

Раздел 9. Медицинское обследование.

-восстановительные мероприятия. Гигиенические средства восстановления, режим дня, учебных занятий, отдыха.

-Медико-биологическая группа восстановительных средств включает в себя рациональное, питание, витаминизацию, физические средства восстановления.

Поурочное планирование

№	Тема урока	Кол-во часов	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки	Контроль	Домашнее задание
1	Техника безопасности при работе с мячом.	1	Инструктаж по баскетболу. Правила игры.			
2 - 8	Позиционное нападение со сменой мест	7	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3
9-15	Позиционное нападение 2:2, 4:4, 5:5.	7	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Позиционное 2:2, 4:4, 5:5. Учебная игра	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3
16-22	Личная защита в игровых взаимодействиях.	7	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное направление со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3
23-29	Бросок двумя руками от головы в прыжке.	7	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное направление со сменой мест. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3
30-61	Штрафной бросок.	32	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы.	Бросок мяча по кольцу на оценку.	Комплекс 3

			бросок. Позиционное направление со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Учебная игра.			
62-93	Штрафной бросок.	32	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное направление со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы.	Штрафной бросок-техника броска.	Комплекс 3
94-125	Позиционное нападение.	32	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное направление со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3
126-132	Личная защита 4:4, 5:5 на одну корзину.	7	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное направление со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3
133-136	Учебно-тренировочная игра 3:3, 4:4.	4	Сочетание приемов передвижений и остановок, приемов передач, ведения и бросков. Бросок двумя руками от головы в прыжке. Штрафной бросок. Позиционное направление со сменой мест. Личная защита в игровых взаимодействиях 2:2, 3:3. Учебная игра. Правила баскетбола.	Уметь играть в баскетбол по правилам, применять в игре технические приемы.		Комплекс 3

Список литературы

Для педагога:

1. Бриль М.С. Отбор в спортивных играх. – М.: ФиС, 1980
2. Баскетбол: Пер. с фр./Л. Легран, М.Ра. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2004. – 47 (1) с.:ил. – (Уроки спорта).
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Гагаева Г.М. Подвижные игры в занятиях спортом. – М.: ФиС, 1980
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11кл.; Метод. Пособие.-М.: Дрофа, 2003
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.
7. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. – М.: Академия, 2008 – Серия «Высшее профессиональное образование»
8. Программа дисциплины «Теория и методика баскетбола». Под редакцией Ю. М. Портнова. – М., 2004 г.
9. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортАкадемПресс, 2002
10. 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.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Для детей и родителей:

1. Костикова Л. В. Баскетбол: Азбука спорта. – М.: ФиС, 2001 г.
2. Дрюэт Д., Мэйсон П. Баскетбол. Спорт для начинающих. Издательство: АСТ, Астрель, 2002 г.
3. Что такое ... Баскетбол. Издательство: Урал ЛТД, 2005 г.
4. Спортивные игры. Том 1/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2002 г.
5. Спортивные игры. Том 2/ Под редакцией Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. – М.: Изд. Центр Академия, 2004 г.