

Образовательная программа по баскетболу, подготовлена на основе примерной программы спортивной подготовки для МБОУ г.Иркутска СОШ №31.

Программа сохраняет преемственность подходов и принципов, содержит необходимые данные, отвечающие современным требованиям и условиям работы тренеров-преподавателей.

Основная направленность образовательной программы выражается в следующем:

1. содействие гармоническому физическому развитию, разносторонней физической подготовленности и укреплению здоровья обучающихся;
2. овладение основными двигательными действиями;
3. воспитание основных двигательных качеств;
4. формирование знаний в сфере физической культуры и спорта;
5. воспитание волевых и морально-этических качеств, социальной активности у обучающихся.

В зависимости от этапа подготовки учебно-тренировочный процесс должен быть направлен на решение следующих основных задач:

— на этапе начальной подготовки: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие, обучение технике упражнений по баскетболу, формирование интереса к спорту, воспитание моральных и волевых качеств, приобретение первого опыта участия в соревнованиях и начальных навыков работы в качестве ассистента судей и тренера, выполнение контрольно-переводные нормативы для зачисления на учебно-тренировочный этап;

— на учебно-тренировочном этапе: дальнейшее укрепление здоровья, повышение уровня общей и специальной физической подготовленности, развитие двигательных и воспитание моральных и волевых качеств, изучение и совершенствование техники упражнений, приобретение необходимого опыта участия в соревнованиях, приобретение знаний и навыков тренера и судьи, выполнение нормативов I спортивного разряда.

На учебно-тренировочный этап зачисляются обучающиеся, прошедшие спортивную подготовку на этапе начальной подготовки не менее одного года и выполнившие установленные программой контрольно-переводные нормативы.

Пояснительная записка

Направленность (профиль) программы. Дополнительная общеобразовательная, общеразвивающая программа «Баскетбол» относится физкультурно-спортивной направленности.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых актов:

1. Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка образования и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных учреждений дополнительного образования детей» от 04.07.2014 г. №41;
4. Письма Минобрнауки России от 11 декабря 2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Актуальность программы Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 5–11 классов 10–17 лет Смирновской средней школы. Набор учащихся

свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 34 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: Теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Программа секции «баскетбол» адресована - детям, подросткам, обучающимся в 5-11 классах МБОУ г. Иркутска СОШ №31, состоящие в основной и подготовительной медицинской группе;

Объем и срок освоения программы - программа работы секции баскетбола рассчитана на 1 год. Программа предназначена для подростков 12-17 лет.

4,5 часов в неделю - 181 часов в год при 36 учебных неделях

Место и время проведения занятий:

Занятия секции спортивных игр «баскетбол» проводятся в спортивном зале «МБОУ г. Иркутска СОШ №31»: 2 раза в неделю, 2-2,5 учебных часа, перерыв между занятиями 10 мин.

Количество обучаемых в кружке — 12 человека. В состав кружка входят обучающиеся основной и подготовительной медицинских групп, прошедших медицинский осмотр и по результатам осмотра, имеющих допуск к занятиям в секции спортивных игр «баскетбол»

Формы обучения – очная (Закон № 273-ФЗ, гл. 2, ст. 17, п. 2)

Механизм реализации программы секции спортивных игр «баскетбол»:

Деятельность по реализации программы осуществляет преподаватель по физической культуре: МБОУ г. Иркутска СОШ №31 Рудых Сергей Анатольевич.

При разработке программы использовались инструктивные материалы по баскетболу для школьных спортивных секций, учебные и научно-методические публикации отечественных и зарубежных специалистов, многолетний опыт работы соавторов программы, учитывались тенденции развития баскетбола.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

Учебно – тематический план

№ п/п	Темы занятий	кол-во часов всего	теория	практика
1	Основы знаний	2	в процессе занятий	
2	Передвижения и остановки без мяча	2	в процессе занятий	в процессе занятий
3	Ведение мяча	8	в процессе занятий	8
4	Ловля и передача мяча	7	в процессе занятий	7
5	Броски мяча	7	в процессе занятий	7
6	Отбор мяча	2	в процессе занятий	2
7	Финты	3	в процессе занятий	3
8	Комбинации элементов техники			в процессе занятий
9	Тактика игры	7	в процессе	7

			занятий	
10	Подвижные игры и эстафеты			в процессе занятий
11	Физическая подготовка			в процессе занятий
12	Судейская практика			в процессе занятий

Содержание программы

Краткая харак-ка вида спорта. Требования к технике безопасности	История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности
Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение)
Освоение ловли и передач мяча	Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния.
Освоение техники ведения мяча	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направле-ния движения и скорости; ведение без и сопротивле-нием защитника ведущей и неведущей рукой.
Овладение техникой бросков мяча	Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием.
Освоение индивидуальной техники защиты	Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча
техника владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок
техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Освоение тактики игры	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».
Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.
Формы контроля	Практические тесты.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
2. правила техники безопасности.
3. оказание помощи при травмах и ушибах.
4. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
7. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. основное содержание правил по баскетболу.
9. жесты судьи по баскетболу.
10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;

5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.
- организовывать и проводить упр. по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевою стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.

2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры
7. Компьютеры с выходом в Интернет, экраны, проекторы.

Формы аттестации

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр и соревнований.
- Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.
- Контроль соблюдения техники безопасности.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0

		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19

Методическое обеспечение программы.

Раздел	Форма занятия	Приёмы и методы учебно-воспитательного процесса	Форма подведения итогов
Теоретическая подготовка.	Лекция, беседа, посещение соревнований.	Рассказ, изучение знаний по физической культуре. Учебники по физической культуре, баскетболу. Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. Правила соревнований. Инструкции по технике безопасности. Нормативные документы по дополнительному образованию. Просмотр аудио и видео	Опрос учащихся.

		материала. Наблюдение за соревнованиями.	
Техническая подготовка.	Объяснение, демонстрация технического действия, практическое занятие, показ видео материала, посещение соревнований.	Повторный, дифференцированный, игровой, соревновательный методы.	Контрольные упражнения, соревнования, товарищеские встречи.
Тактическая подготовка.	Лекция, беседа, видео материала, участие в соревнованиях.	Групповой, повторный, игровой, соревновательный методы.	Игры с заданиями, результаты участия в соревнованиях.
Физическая подготовка.	Объяснение, практическое занятие	Словесный метод, метод показа. Групповой, поточный, фронтальный, круговой, повторный, попеременный, игровой методы.	Тесты и контрольные упражнения.
Контроль умений и навыков	Соревнования (школьные, районные) товарищеские встречи, судейство и организация соревнований.	Индивидуальный. Участие в соревнованиях и товарищеских встречах.	Обсуждение результатов соревнований.

Календарный учебный график

Количество часов по месяцам

сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Всего
									181

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Дата	Коррект ировка	Темы занятия	Количество часов			Форма текущего контроля и промежуточной аттестации
			Всего	Теория	Практика	
		Медицинское обследование учащихся Техника безопасности				Беседа
		Знакомство с упражнениями по физической подготовке баскетболистов				Показ. Тренировоч ные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Совершенствование упражнений ОФП				Развитие специальных двигательных качеств.
		Зачетные требования				Показ. Тренировоч ные упражнения.
		Правила техники баскетбола				Развитие специальных двигательных качеств.
		Техника нападения. ОФП				Показ. Тренировоч ные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Техника перемещений				Развитие специальных двигательных качеств.
		Тактика перемещений.				Показ. Тренировоч

		СФП				ные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Техника владения мячом				Показ.Тренировоч ные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Передача мяча двумя руками от груди. ОФП				Показ.Тренировоч ные упражнения.
		Передача мяча двумя руками с отскоком мяча от пола				Развитие специальных двигательных качеств.
		Передача мяча двумя руками сверху. ОФП				Показ.Тренировоч ные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Передача мяча одной рукой от плеча Техника безопасности				Развитие специальных двигательных качеств.
		Передача мяча одной рукой сверху (крюком)				Развитие специальных двигательных качеств.
		Передача мяча одной рукой снизу. ОФП				Показ.Тренировоч ные упражнения.
		Передача мяча одной рукой за спиной				Показ.Тренировоч ные упражнения.
		Передача мяча снизу назад				Показ.Тренировоч ные упражнения.

		Контроль умений. Приемы передачи мяча				Показ.Тренировочные упражнения.
		Совершенствование ОФП				Развитие специальных двигательных качеств.
		Совершенствование СФП				Развитие специальных двигательных качеств.
		Игра Техника безопасности				Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Техника ведения мяча				Беседа
		Техника бросков мяча по кольцу				Развитие специальных двигательных качеств.
		Бросок одной рукой от плеча с места. ОФП				Развитие специальных двигательных качеств.
		Бросок одной рукой мяча от плеча в движении				Развитие специальных двигательных качеств.
		Бросок одной рукой в прыжке Техника безопасности				Развитие специальных двигательных качеств.
		Игра баскетбол.				Беседа

		ОФП				
		Бросок двумя руками. ОФП				Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Ведение мяча				Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Техника защиты				Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Техника перемещений				Развитие специальных двигательных качеств.
		Упражнения ОФП				Развитие специальных двигательных качеств.
		Перехват мяча. ОФП				Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Вырывание мяча Техника безопасности				Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Выбивание мяча. СФП				Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах.

					Учебная игра
		Техника накрывания мяча			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Соревнование по баскетболу. ОФП			Развитие специальных двигательных качеств.
		Сочетание приемов игры в баскетбол			Развитие специальных двигательных качеств.
		Технические приемы баскетболиста			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Соревнование по баскетболу между командами			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Упражнения в передвижении. СФП			Развитие специальных двигательных качеств.
		Упражнения в ловле и передачах мяча Техника безопасности			Беседа
		Совершенствование техники передвижения			Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

		Совершенствование упражнений в бросках				Развитие специальных двигательных качеств.
		Упражнения в ведении. ОФП Техника безопасности				Развитие специальных двигательных качеств.
		Упражнения в перемещениях защитника				Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Подвижные игры Техника безопасности				Развитие специальных двигательных качеств.
		Упражнения в овладении мячом. СФП				Развитие специальных двигательных качеств.
		Соревнование по баскетболу				Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Теоретический материал. Условия выполнения упражнений				Развитие специальных двигательных качеств.
		Тактика нападения. Волевая подготовка				Показ.Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра

		Индивидуальные действия				Показ.Тренировочны е упражнения.
		Групповые действия				Развитие специальных двигательных качеств.
		Правила пересечения				Развитие специальных двигательных качеств.
		Тактические комбинации игры. СФП				Показ.Тренировочны е упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности				Развитие специальных двигательных качеств.
		Тактика защиты. СФП				Показ.Тренировочны е упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Индивидуальные действия				Показ.Тренировочны е упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Командные действия				Беседа
		Индивидуальные действия				Показ.Тренировочны е упражнения.
		Групповые действия				Развитие специальных двигательных

						качеств.
		Правила пересечения				Развитие специальных двигательных качеств.
		Тактические комбинации игры. СФП				Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Командные действия. Волевая подготовка Техника безопасности				Развитие специальных двигательных качеств.
		Тактика защиты. СФП				Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Индивидуальные действия				Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Командные действия				Беседа
		Игра баскетбол. СФП Техника безопасности				Развитие специальных двигательных качеств.
		Соревнования по баскетболу				Показ. Тренировочные упражнения. Работа в группах. Учебная игра
		Игра «Баскетбол»				Показ. Тренировочные

		Техника безопасности				е упражнения. Работа в группах. Учебная игра
ИТОГО:						

