

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ивановская средняя общеобразовательная школа».**

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
Протокол № 2 от 31 августа 2020г

Утверждена
приказом директора школы
№ 65-од от 31.08.2020г.

**Дополнительная общеобразовательная
программа
«Баскетбол»**

Автор-разработчик: Гайнов А.Н., учитель физической культуры,
1 категория
Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 1 год
Количество часов-1 час в неделю

Оглавление

№	Оглавление	Стр.
1	Пояснительная записка	3
2	Учебно - тематический план	6
3	Содержание	7
4	Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы	
5	Список литературы	9

1. Пояснительная записка

Направленность программы:

Учебная программа спортивно-оздоровительной направленности предназначена для организации занятий по баскетболу во внеурочной деятельности школьников.

Программа составлена согласно федеральному государственному образовательному стандарту общего образования на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича (2010г.).

Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связан с задачей развития умственных и физических способностей учащихся 11 – 17 лет.

Воспитывающий характер процесса обучения двигательным действиям делает необходимым постановку и решение на занятиях задач не только по формированию двигательных навыков и развитию определенных физических качеств, но и по воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся.

Говоря об интеллектуальном аспекте физического воспитания, следует отметить наличие тесной связи между физическим и умственным развитием, их взаимообусловленность. Процесс усвоения любого, особенно сложного двигательного действия неразрывно связан с активной умственной работой.

Актуальность и педагогическая целесообразность программы внеурочной деятельности, новизна:

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 учащихся важнейшую роль играет эффективная организация спортивно-оздоровительной работы в школе, в том числе во внеурочное время. Вот почему среди наиболее эффективных средств спортивно-оздоровительной работы со школьниками во внеурочное время баскетбол занимает видное место. Этот вид спорта развивает двигательную активность, улучшает сердечно - сосудистую и дыхательную систему, укрепляет иммунную систему организма.

Новизна:

Федеральный государственный образовательный стандарт требует развитие не только предметных результатов, но и метапредметных, и личностных результатов. В данной программе представлен вариант комплексной игровой деятельности, позволяющий реализовать требования ФГОС во внеурочной деятельности.

Своеобразие настоящей программы заключается в том, что она создана на основе курса обучения игре в баскетбол. Технические приемы, тактические действия и

собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для укрепления здоровья, формирования жизненно важных двигательных навыков, совершенствования физических качеств.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают ее уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов. Игровая деятельность вырабатывает волю и характер, формирует умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма.

Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной **целью** программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал предполагает решение следующих **основных задач**:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;
- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

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.

Данная программа рассчитана на учащихся 11 - 17 лет, с различным уровнем физической подготовки, относящиеся к основной и подготовительной группе здоровья и имеющие медицинский допуск врача. Занятия дополнительного образования проводятся в форме урока во второй половине дня.

Режим учебно-тренировочной работы рассчитан на 36 недель.

Сроки реализации программы – 1 год.

Форма обучения – групповая, индивидуальная.

Режим занятий – 1 час в неделю, с продолжительностью занятия 45 минут.

Методы обучения – игровой, соревновательный.

Форма контроля – тестирование, контрольные испытания.

Формы подведения итогов реализации программы дополнительного образования:

- школьные соревнования среди классов;
- участие в муниципальных соревнованиях;

Ожидаемые результаты освоения учащимися программы дополнительного образования:

В ходе реализации программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
 - Основы спортивной тренировки – методы обучения.
 - Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.
- Правила соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока.

Ведение с изменением направления.

Передача двумя руками от груди.

Передачи двумя руками из-за головы.
Передачи одной рукой от плеча.
Ловля мяча на грудь.
Ловля мяча над головой.
Ловля высоко летящего мяча.
Бросок двумя руками от груди.
Бросок двумя руками из-за головы.
Бросок одной рукой от плеча.
Бросок одной рукой в прыжке.
Штрафной бросок.
Вбрасывание мяча.
Выбивание мяча.
Приёмы игры в защите.
Специальные упражнения и комбинации.
Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика. Тактика игры в защите.
Тактика игры в нападении.
Правила игры.
Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы. Упражнения для развития реакции.
Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития выносливости.
Упражнения для развития гибкости.

– **Морально – волевая подготовка:**

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и

организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Способы проверки результатов усвоения программы.

1. Текущий контроль успеваемости. Проводится по итогам обучения по разделу учебного модуля.

Форма проведения – итоговое занятие. На итогом занятии могут проводиться наблюдение за работой детей.

2. Промежуточная диагностика.

Промежуточная диагностика предполагает зачет, который проводится в виде анализа выполненных детьми работ.

Учебный план

№	Наименование учебного модуля	Количество часов	Форма промежуточной аттестации
		всего	
1.	Учебный модуль первого полугодия.	18	Зачет в форме соревнования
2.	Учебный модуль второго полугодия.	18	Зачет в форме соревнования
	Итого	36	

2. Учебно-тематический план

Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика
Теоретическая подготовка			
1.ТБ. Правила баскетбола, терминология баскетбола.	2	1	1
2.Личная гигиена. Основа физической подготовки в баскетболе.	1	1	
3.Оказание первой медицинской помощи при травмах.	2	1	1
Специальная физическая подготовка			
4.Стойка игрока, перемещение в	6		6

стойке, остановка, повороты без мяча и с мячом, комбинация из освоенных элементов техники передвижения.			
5.Ловля и передача мяча от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении, без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.	5	1	4
Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1		
-Промежуточная аттестация	1		
Итого: 18			
6. ведение мяча в разных стойках без сопротивления и с пассивным сопротивлением защитника.	7	1	6
7. Броски одной рукой и двумя руками с места, в движении и с различного расстояния, броски в прыжке.	7	1	6
8.Вырывание и выбивание мяча.	1		1
9.Тактика нападения.	1		1
Итоговое занятие. Текущий контроль успеваемости	1		
-Промежуточная аттестация	1		
Итого: 18			

Итого	36	6	26
-------	----	---	----

3. Содержание программы.

Материал программы дополнительного образования дается в следующих разделах:

1. «Теоретическая подготовка»

Правила техники безопасности при проведении занятий.	Травматизм в процессе занятий баскетболом. Оказание первой медицинской помощи и несчастных случаях. Транспортировка и доврачебная помощь пострадавшему. Временные ограничения и противопоказания к тренировочным занятиям и соревнованиям. Профилактика спортивного травматизма.
Личная гигиена.	Понятие о гигиене и санитарии. Гигиеническое значение кожи. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви.
Правила	Правила игры баскетбол. Терминология игры

7

2. «Специальная физическая подготовка»

В разделе «Специальная физическая подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

Оценочные материалы

Критерии оценки текущего контроля успеваемости, проводимого в форме наблюдения за игрой детей

Высокий уровень: проявляет интерес к игре, не требует внимания педагога, умеет правильно пользоваться мячом, рационально распределяет физические нагрузки .

Средний: внимателен, умеет пользоваться мячом, требует незначительной помощи педагога;

Низкий: невнимателен, плохо владеет мячом, требует повышенного внимания педагога.

Критерии промежуточной аттестации, проводимой в форме наблюдения за игрой обучающихся

Знает правила игры, владеет основными техническими приемами, применяет полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, имеет первичные навыки судейства.

Высокий уровень: владеет основными техническими приемами игры, применяет правила техники безопасности, умело организовывает и проводит игру с разной целевой направленностью.

Средний уровень: владеет основными техническими приемами игры с незначительными ошибками, при организации игры нуждается в помощи учителя.

-Низкий уровень: слабо владеет основными техническими приемами игры.

3. Материальное и методическое обеспечение

1. Баскетбольные стойки - 2 штуки.
2. Баскетбольные щиты - 6 штук.
3. Мяч баскетбольный № 5 - 25 штуки.
4. Эспандер - 2 штуки.
5. Мяч футбольный - 2 штуки.
6. Гимнастическая стенка - 6 пролётов.
7. Мячи набивные - 25 штук.
8. Рулетка.
9. Секундомер.
10. Гимнастические скамейки - 4 штуки.
11. Гимнастические маты - 6 штук.
12. Скакалки - 25 штук.
13. Мяч баскетбольный № 7 - 25 штуки.
14. Стойки конусы - 2 штуки.
15. Аптечка

4. Список литературы:

1. Андреев В.И. Факторы определяющие эффективность техники дистанционного броска в баскетболе Автореф.дис....канд.пед.наук.- Омск,1988-21с.
2. Айропетянц Л.Р., Гадик М.А. Спортивные игры Ташкент : 2 Ибн.Син.1881.-90с.
3. Баскетбол. Броски по кольцу : Мастера советуют.//Физкультура в школе – 1990. - №7 –с.15-17.
4. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры// Ю.М. Портнова.-М.:Физкультура и Спорт, 1988.
5. Баскетбол: Учебник для вузов физической культуры// Ю.М. Портнова. - М.:Физкультура и Спорт, 1997.-480с.
6. Белов С. Баскетбол. Броски по кольцу // Физкультура в школе.-1990.- №6,7- с.17-18.
7. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол – Минск: Полынья , 1986. –111с.
8. Вальтин А.И. Методика совершенствования в технике бросков мяча в игре баскетбол/.Автореф. дис. на соиск. учен. степ. канд. пед. наук. -Киев, 1984.- 24с.
9. Данилов В.А. Повышения эффективности игровых действий в баскетболе:1996.
10. Джон Р., Вуден. Современный баскетбол. - М.: Физкультура и спорт,1997.- 58с.
11. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. – Волгоград, 1984.-35с.
12. Коузи Б., Пауэр Ф. Анализ и концепции в современном баскетболе. –М.: Физкультура и спорт, 1975.-120с. 18. Кузин В.В., Полиевский С.А., Баскетбол. Начальный этап обучения, -М.: Физкультура и спорт, 1999.-133с.
19. Линдберг Ф. Баскетбол: Игры и обучение. – М.: Физкультура и спорт,1971.-278с.
20. Лысенко В.В., Михайлина Т.М., Долгова В.А., Жиленко В.А. Практикум по спортивной метрологии/Учебное пособие – Краснодар: КГАФК, 1997.- 179с.
21. Матрунин В.П. Баскетбол на уроках в V-VI классах. // Физкультура в школе– 1990.-№1- с.18-21.
22. Манасян Ж.А. Эффорективные средства и методы обучения баскетболу детей младшего школьного возраста./ Автореф, дис....канд. пед. наук. – м.,1986.-25с.

23. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 1991.-543с.