

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Саконская средняя школа"

Принята педагогическим советом
Протокол № 9
от "30 " августа 2017 г.

Утверждаю
Директор МБОУ "Саконской СШ"



О.А. Поселешова
О.А. Поселешова
Приказ № 291 от 31.08 2017 г.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа "Баскетбол",
срок реализации - 1 год, возраст детей с 10 лет

Составитель:
Богачкин Михаил Николаевич
учитель физической культуры

с. Саконцы, 2017 год

Содержание

	Стр.
1. Пояснительная записка.	3
2. Учебно-тематический план.	7
3. Содержание изучаемого курса.	8
4. Методическое обеспечение дополнительной общеобразовательной программы.	9
5. Список литературы.	10

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» предназначена для спортивного кружка общеобразовательного учреждения. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенная для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию.

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка у них компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствует поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательном учреждении. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Учащиеся, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного уровня.

Занятия по программе являются хорошей базой для общефизической подготовки. Это способствует подготовке к выполнению норм Всероссийского физкультурно-оздоровительного комплекса "Готов к труду и обороне". Что соответствует выполнению указов Президента РФ о поднятии физкультурно-массовой работы среди населения.

Направленность программы: физкультурно-спортивная;

Занятия по программе «Баскетбол» являются хорошей школой физкультуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закалывания занимающихся: достижение всестороннего развития, широкого овладения физкультурой; формирование волевых и моральных качеств, подготовки в процессе занятий, защите Родины, к активной общественной деятельности и семейной жизни.

Программа разработана на основе методической разработки "Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации" (А.Н. Каинов.- Волгоград; Учитель, 2010).

Программа разработана с учётом требований:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москвы «Об утверждении СанПиН

- 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»»
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
 5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

Данный курс тесно связан со школьной программой по предмету «Физическая культура» и ориентирован на учащихся 10-15 лет. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (баскетбол).

Упражнения с различными мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа.

Новизна программы

Новизной программы является то, что она учитывает специфику дополнительного образования и позволяет охватить значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, а также то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства. В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, приобщение к здоровому образу жизни, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия.

Актуальность программы

в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность

применения дополнительной общеобразовательной программы «Баскетбол» в системе физического воспитания объясняется несколькими

причинами:

- доступностью игры для любого возраста;
 - возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и, в тоже время, использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга;
 - высоким зрелищным эффектом игрового состязания.
- Деятельность по программе позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. И, что ещё очень важно, что мяч является постоянным источником положительных эмоций и может стать надежным другом человека на всю жизнь.

Цели и задачи программы.

Цель обучения – профилактика и укрепление здоровья учащихся.

Задачи:

Обучающие:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных соревнованиях по баскетболу
- подготовка и выполнение нормативов комплекса ГТО.

Развивающие:

- развитие основных физических качеств (ловкость, сила, скорость, выносливость) посредством работы с мячами;
- расширение функциональных возможностей основных систем организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- коррекция физического развития, формирование правильной осанки.

Воспитательные:

- воспитать чувство товарищества посредством участия в командных действиях;
- воспитать чувство личной ответственности;
- формирование привычки и любви к мячу.

Отличительные особенности:

Отличительная особенность этой программы от уже существующих в том, что для её освоения не требуется специальных первоначальных знаний и умений, все необходимые для результата действия получаются учащимися в процессе обучения. Работа начинается от простых элементов к сложным по предложенному образцу, инструкции выполнения элемента, технологическим картам, до закрепления навыка.

Возраст детей:

программа предназначена для детей без предварительной подготовки,

желающих заниматься дополнительно баскетболом. Принимаются мальчики и девочки в возрасте 10-16 лет

Сроки реализации общеобразовательной программы

Программа рассчитана на 1 год обучения – 72 часа.

Формы и режим занятий

Для учащихся занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа,
пятница: 16.00ч - 17.40ч

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности:

в процессе занятий учащиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками: знания по истории, теории и методике физкультуры, о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о правилах техники безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, о технике и тактике изучаемых видов спорта, о правилах и организации проведения соревнований; об инвентаре; о правилах поведения на спортивных сооружениях, о нормах комплекса ГТО.

Учащиеся должны показать хорошие результаты при проведении контрольных нормативов, активно участвовать в общешкольных соревнованиях и спортивных мероприятиях; защищать честь школы на районных соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы

- контрольные испытания по практике пройденного материала
- сдача контрольных нормативов по общей физической подготовке
- выявление лучших спортсменов по изученным видам спорта
- участие в соревнованиях за сборную команду школы

Учебно-тематический план

№ п/п	Раздел	Количество часов
1	Теоретические знания	В процессе занятий
2	Общезначительная подготовка.	12
3	Специальная подготовка техническая.	36
4	Специальная подготовка тактическая.	18
5	Игры и соревнования.	4
6	Контрольные испытания по общей и специальной физической и тактической подготовке.	2
	Всего:	72

Содержание изучаемого курса

Программа содержит такие основные разделы как:

- теоретические сведения по правилам техники безопасности, ФК и спорту в России, предупреждение травм, правилам соревнований, содержание норм комплекса ГТО.
- общефизическая подготовка;
- техника игры;
- тактика игры;
- игры и соревнования.

Теоретические знания.

Правила баскетбола;

Жесты судей;

Правила техники безопасности в игре;

Методы самоконтроля во время и после занятий;

Содержание норм комплекса ГТО.

Тема1. Общефизическая подготовка (12 часов)

Легкоатлетические упражнения. Подвижные игры. Упражнения для воспитания скоростно-силовых, скоростных качеств, общей выносливости, координации движений.

Тема 2. Техническая подготовка (36 часов)

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек;

Овладение техникой ведения мяча: Овладение ловлей и передачей мяча:

Овладение техникой бросков мяча: Освоение индивидуальных защитных действий: Перехват мяча. Штрафной бросок.

Защитные действия (1 : 1), (1 : 2).

Закрепление техники и развитие координационных способностей.

Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тема3. Тактическая подготовка (18 часов)

- Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (4 : 0) со сменой мест. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2,

3 : 3, 4 : 4. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита. Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Двухсторонняя игра.

Тема4. Игры и соревнования (4 часа)

Участие в школьных соревнования по баскетболу. Участие в районных соревнования по баскетболу. Товарищеские игры по баскетболу с командами других школ.

Методическое обеспечение программы

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнений, наглядных пособий.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал
- спортивная площадка
- беговая дорожка
- силовой тренажёр
- мячи: футбольные, волейбольные, баскетбольные, теннисные
- гимнастический инвентарь: маты, перекладина, брусья, гимнастические палки
- щиты с кольцами
- секундомер
- гимнастические скамейки
- скакалки
- насос ручной со штуцером
- мячи набивные.

Список литературы

1. Нормативные документы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утверждён Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008)
3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»
4. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
5. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р)

2. Список литературы, использованной педагогом

1. Спортивные кружки и секции: программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ - 3 издание – (Москва «Просвещение» 1996г.)
2. Классный руководитель. Научно-методический журнал №5, (Москва, 2007г.)
3. Настольная книга учителя физкультуры. Справочно-методическое пособие. (АСТ Астрель. Москва. 2003г.)
4. Технология разработки образовательной программы дополнительного образования. Областной центр развития творчества детей и молодёжи, методический отдел. (Нижний Новгород. 2005г.)
5. В.И.Лях, А.А.Зданевич. Программы для общеобразовательных учреждений. (Москва, «Просвещение» 2011).
6. П.А.Киселёв, С.Б.Киселёв Справочник учителя физкультуры. (Волгоград: «Учитель») 2008.
7. А.Н.Каинов. Организация работы спортивных секций в школе. (Волгоград: «Учитель» 2009 г.)

3. Список литературы, рекомендованный учащимся

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
3. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
4. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
5. Официальные правила баскетбола

Согласовано:
Директор МБОУ Саконской СШ
О.А.Поселеннова

Приложение

Календарно-тематический планирование объединения «Баскетбол» .

№ занятия	Тема занятия.	Количество часов	Дата Проведения	
			По плану	Коррекция
1	Инструктаж по правилам техники безопасности. Общефизическая подготовка. Упражнения для развития скоростных способностей. Кросс 1000 м. Подвижные игры.	2	8.09	
2	ОФП. Упражнения для развития скоростно-силовых способностей. Кросс 1000 м. Подвижные игры.	2	15.09	
3	ОФП. Упражнения для развития координационных способностей. Кросс 2000 м. Подвижные игры.	2	22.09	
4	ОФП. Упражнения для развития выносливости. Кросс до 3000 м. Подвижные игры.	2	29.09	
5	Правила игры в баскетбол. Совершенствование техники передвижений , остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в парах на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	6.10	
6	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	13.10	
7	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (4 : 0) со сменой мест. Двусторонняя игра.	2	20.10	
8	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча с места.	2	27.10	

9	Совершенствование техники передвижений, остановок, поворотов и стоек. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передача мяча в тройках в движении. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	3.11	
10	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (4 : 0) со сменой мест. Двусторонняя игра.	2	10.11	
11	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Двусторонняя игра.	2	17.11	
12	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении. Двусторонняя игра.	2	24.11	
13	Жесты судей. Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 2:2. Двусторонняя игра.	2	1.12	
14	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передача мяча в парах, в тройках на месте. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении.	2	8.12	
15	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча с отскоком от пола. Бросок мяча после ведения два шага.	2	15.12	
16	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 3:3. Перехват мяча. Двусторонняя игра.	2	22.12	
17	Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча со сменой мест. Бросок мяча после ведения два шага. Двусторонняя игра.	2	29.12	
18	Правила выполнения норм комплекса ГТО. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча со сменой мест. Бросок мяча после ведения два шага. Двусторонняя игра.	2	12.01	
19	Тактика свободного нападения. Позиционное нападение в игровых взаимодействиях 3:3. Перехват мяча.	2	19.01	
20	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача	2	26.01	

	мяча со сменой мест. Бросок мяча после ведения два шага. Двусторонняя игра.			
21	Ведение мяча с разной высотой отскока. Передача мяча со сменой мест. Бросок мяча после ведения два шага. Двусторонняя игра.	2	2.02	
22	Совершенствование тактических и технических приёмов в школьных соревнованиях.	2	9.02	
23	Совершенствование тактических и технических приёмов в школьных соревнованиях.	2	16.02	
24	Нападение быстрым прорывом (1:0). Взаимодействие двух игроков в защите через заслон. Вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	2	2.03	
25	Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и передачи. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2	9.03	
26	Ведение с изменением направления. Бросок мяча после ловли и передачи. Штрафной бросок. Двусторонняя игра.	2	16.03	
27	Нападение быстрым прорывом (2:1). Взаимодействие двух игроков - «Отдай мяч и выйди». Вырывание и выбивание мяча. Двусторонняя игра.	2	23.03	
28	Ведение с изменением высоты отскока. Бросок после остановки. Передача мяча со сменой мест после остановки. Двусторонняя игра.	2	30.03	
29	Ведение с изменением высоты отскока. Бросок после остановки. Передача мяча со сменой мест после остановки. Двусторонняя игра.	2	31.04	
30	Нападение быстрым прорывом (3:2). Взаимодействие двух игроков - «Отдай мяч и выйди». Защитные действия.(1:1). Двусторонняя игра.	2	6.04	
31	Ведение с изменением высоты отскока. Бросок после остановки. Передача мяча со сменой мест после остановки. Двусторонняя игра.	2	13.04	
32	Ведение с изменением высоты отскока. Бросок после остановки. Передача мяча со сменой мест после остановки. Двусторонняя игра.	2	20.04	
33	Личная защита. Защитные действия.(1:2). Двусторонняя игра. Подвижные игры.	2	27.04	
34	Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры.	2	4.05 11.05	
35	Общая и специальная физическая подготовка.	2	18.05	

	Подвижные игры.			
36	Контрольные испытания по общей и специальной физической и тактической подготовке.	2	25.05	
	Всего: 72 часа			

Директор, ИРЦУ
в связи с тем, что
гос. (10) 10/08
Директор ИРЦУ



