

Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 20 имени П.И.Батова

УТВЕРЖДАЮ

Директор СОШ № 20 имени П.И.Батова

С.В.Кочегарова



Приказ № _____

От « » _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Баскетбол»

Направление: физкультурно - спортивное

Возраст учащихся: 12-17 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Автор - составитель:

Соловьев Сергей Николаевич,

учитель физической культуры

2020 год

Пояснительная записка

Тематическое планирование составлено в соответствии с нормативно-правовыми документами и методическими рекомендациями в рамках физкультурно-спортивного направления работы в школе.

По своему воздействию спортивные игры в т.ч. баскетбол являются наиболее комплексным и универсальным средством развития психомоторики человека. Специально подобранные упражнения, выполняемые индивидуально, в двойках, тройках, командах, подвижные игры и задания с мячом создают неограниченные возможности для развития, прежде всего координационных способностей.

Данная программа для учащихся 5-11 классов ориентирована на последовательное освоение социально-психологических, анатомо-физиологических, педагогических основ системы физического воспитания, а также для продолжения обучения и совершенствования двигательных действий в спортивных играх "Баскетбол". Программа рассчитана на углубленное изучение основ знаний тактики и техники игры "Баскетбол", повышение представления об этом виде спорта, участие в соревнованиях, соблюдение правил техники безопасности во время тренировок, занятий и оказание первой помощи при травмах.

Цель программы:

- ✓ прочное и сознательное овладение обучающимися системой специальных физкультурно-спортивных знаний и умений в спортивной игре «баскетбол» ;

Задачи:

Образовательные

- ✓ повышение представления об основных видах спорта;
- ✓ углубление основ знаний о личной гигиене, о влиянии физических упражнений на основные системы организма;

Развивающие

- ✓ содействие гармоническому физическому развитию, закреплению навыков;
- ✓ продолжение обучению и совершенствованию базовых видов двигательных действий;

Воспитательные

- ✓ развитие волевых и нравственных качеств;
- ✓ воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности.

Значительное место в учебном процессе отведено самостоятельной деятельности учащихся, способствующей повышению спортивной квалификации. Данная программа позволяет проводить тренировки с учащимися в возрасте 11-17 лет.

Ожидаемые результаты:

- повышение интереса детей к занятиям спортом, в частности баскетболом;
- повышение уровня развития физических качеств
- адаптация организма к физическим нагрузкам;
- формирование основ здорового образа жизни;
- освоение элементов техники баскетбола
- освоение элементов тактики баскетбола
- умение работать в команде
- знание правил игры в баскетбол и техники безопасности
- выступление на соревнованиях

Мониторинг достижения заявленных результатов.

Умения и навыки проверяются во время участия учащихся в межшкольных соревнованиях, в организации и проведении судейства внутришкольных соревнований. Подведение итогов по технической и общефизической подготовке проводится 3 раза в год (октябрь, январь, май), учащиеся выполняют контрольные нормативы.

Оценочные материалы по технической подготовке

№п/п	Тесты	возраст	Оценка					
			высокий		выше среднего		средний	
			м	д	м	д	м	д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 метра). Отрезок 15м. туда и обратно (сек.)	11-12	10	11	10,5	11,5	11	12
		13-14	8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		15-16	8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		17	8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3x10м. с ведением мяча (сек)	11-12	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		13-14	8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		15-16	8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		17	8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков)	11-12	5	5	4	4	3	3
		13-14	5	5	4	4	3	3
		15-16	6	6	5	5	4	4
		17	6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток)	11-12	5	5	4	4	3	3
		13-14	6	6	5	5	3	3
		15-16	7	7	6	6	4	3
		17	8	8	6	6	4	4
5	Броски мяча в стену с 3м. и ловля после отскока за 30 сек. (количество раз)	11-12	19	18	18	17	17	16
		13-14	20	19	19	18	18	17
		15-16	21	20	19	18	18	17
		17	22	20	20	19	19	18

Оценочные материалы по общефизической подготовке.

№п/ п	Тесты	Возраст	Оценка					
			высокий		выше среднего		средний	
			м	д	м	д	м	д
1	Бег 30м.	11-12	4.9	5.0	5.4	5.5	6.0	6.3
		13-14	4.7	4.9	5.1	5.4	5.8	6.1
		15-16	4.4	4.8	4.8	5.3	5.2	6.0
		17	4.3	4.8	4.7	5.3	5.1	6.1
2	Бег на 1000м.	11-12	4.35	5.15	4.55	5.30	5.15	6.00
		13-14	4.10	5.00	4.25	5.15	4.55	5.30
		15-16	4.00	4.40	4.10	4.55	4.30	5.10
		17	3.50	4.30	4.05	4.45	4.20	5.00
3	Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (раз).	11-12	23	13	19	10	15	8
		13-14	28	14	24	12	17	10
		15-16	37	15	27	14	20	13
		17	40	16	30	15	22	14
4	Подтягивание из виса(м), из виса лежа(д)	11-12	6	16	5	11	3	7
		13-14	8	18	5	13	4	9
		15-16	11	19	9	14	7	10
		17	12	20	10	15	8	11
5	Челночный бег 3X10м	11-12	8.3	8.8	8.6	9.1	9.3	10.0
		13-14	8.0	8.6	8.3	9.0	9.0	9.9
		15-16	7.3	8.4	7.7	8.7	8.2	9.7
		17	7.2	8.4	7.5	8.7	8.1	9.6
6	Прыжки в длину с места (см)	11-12	174	160	150	140	135	130
		13-14	196	173	165	160	145	142
		15-16	216	180	190	167	165	155
		17	225	180	200	173	170	160

Календарный график

Год обучения	Дата начала занятий по программе	Дата окончания занятий по программе	Всего учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09.2020	25.05.2021	34	34	34	1 раз в неделю

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Формы контроля
1	Единая спортивная классификация. ОФП. Совершенствование техники передвижения при нападении. https://resh.edu.ru/subject/lesson/641		1	
2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Контрольные испытания. Учебная игра. https://www.youtube.com/watch?v=Fq60x_ZrwUg		1	
3	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3819/start/169413		1	
4	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП https://www.youtube.com/watch?v=vx7WyGJnLWw		1	Игра на закрепление изученных навыков
5	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. https://resh.edu.ru/subject/lesson/643		1	
6	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.		1	
7	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. https://resh.edu.ru/subject/lesson/642		1	
8	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП https://www.youtube.com/watch?v=qzJzwnIAfZc		1	
9	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. https://resh.edu.ru/subject/lesson/1		1	
10	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП https://resh.edu.ru/subject/lesson/1305		1	Игра на закрепление изученных навыков
11	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика https://www.youtube.com/watch?v=rGBWBpnrqMW8		1	
12	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. https://resh.edu.ru/subject/lesson/1274		1	
13	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		1	

	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП https://www.youtube.com/watch?v=q0ndNqJ02Tk			
--	--	--	--	--

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Формы контроля
14	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3198/start		1	
15	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча https://www.youtube.com/watch?v=WISrOhtGH4o		1	
16	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра. Действия одного защитника против двух нападающих. СФП https://resh.edu.ru/subject/lesson/3199/start		1	Меж-клубный турнир
17	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих		1	
18	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 – 2. Учебная игра. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3197/start		1	
19	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.		1	
20	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку		1	
21	Контрольные испытания. Учебная игра. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3456/start		1	
22	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП		1	Меж-школьный турнир
23	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.		1	

24	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях https://resh.edu.ru/subject/lesson/7154/start/271452		1	
25	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра. Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».		1	Игра на закрепление изученных навыков

№ п/п	Содержание	Теория	Практика	Формы контроля
26	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП https://www.youtube.com/watch?v=ooykWwIg9g4		1	
27	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3213/start		1	
28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра https://www.youtube.com/watch?v=U_C_w9r1v-M		1	
29	Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.		1	
30	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. https://resh.edu.ru/subject/lesson/1248		1	Помощь в судействе
31	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП. История развития баскетбола. Контрольные испытания https://www.youtube.com/watch?v=RPe8S3VuMrQ		1	
32	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. https://www.youtube.com/watch?v=xdiDsyKmYGE		1	Организация соревнований.
33	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Совершенствование техники бросков мяча. https://resh.edu.ru/subject/lesson/3231/start		1	
34	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Итоги прошедшего спортивного года. Учебная игра.		1	

Содержание программы «Баскетбол».

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры. В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

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

Методическое обеспечение программы.

Формы организации работы:

- групповые учебно-тренировочные занятия;
- групповые и индивидуальные теоретические занятия;
- восстановительные мероприятия;
- участие в матчевых встречах;
- участие в соревнованиях;
- зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- принцип доступности и индивидуализации;
- принцип постепенности;
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип сознательности и активности;
- принцип наглядности.

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

- словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор;
- наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий;
- методы ориентирования;
- практический метод ;
- игровой метод;
- соревновательный метод;

Материально - техническое обеспечение

1. Спортзал (баскетбольная площадка);
2. Баскетбольный щит - 2 шт;
3. Баскетбольные мячи - 15 шт;
4. Набивные мячи - 5 шт;
5. Скакалки - 15 шт;
6. Стойки - 15 шт;
6. Гимнастические маты - 10 шт;
8. Гантели различной массы – 20 пар;
9. Насос ручной со штуцером - 2 шт;
10. Ноутбук – 1 шт.

Список литературы

Литература для педагогов

1. Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ / Ю.Д.Железняк, И.А.Водяникова, В.Б.Гаптов и др. - М.: Спорткомитет СССР, 1984. -100с. ;
2. Гомельский, А. Я. Баскетбол: Секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений / А.Я. Гомельский. - М.: Изд.-торговый дом "Гранд": Агентство "ФАИР", 1997. - 223с ;
3. Дулин, А.Л. Баскетбол в школе: учеб. пособие для студентов факультетов физической культуры / А.Л. Дулин. - 2-е изд., доп. и перераб., Удмурт. гос. ун-т. - Ижевск: Изд-во Удмурт. ун-та, 1996. - 397. ;
4. Каинов А.Н. Методика подбора средств баскетбола для уроков физической культуры в общеобразовательной школе / А.Н. Каинов, В.Е. Калинин. - Волгоград: ВГАФК, 2008. - 72 с. ;
5. Кайнова, Э. Б. Общая педагогика физической культуры и спорта: учебное пособие / Э.Б. Кайнова. - М.: ИД «Форум», 2007. - 208 с.;
6. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва : Просвещение, 2013. - 111с.;
7. Настольная книга учителя физической культуры / Г.И.Погадаев. - 2. изд., перераб. и доп. - М. : Физкультура и спорт, 2000. - 496 с. ;
8. Нестеровский Д.И. Баскетбол : Теория и методика обучения : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Д.И.Нестеровский. - 3-е изд., стер. - М.: Издательский центр «Академия», 2007. - 336 с. ;
9. Физическая культура / Н.В.Решетников, Ю.Л.Кислицын, Р.Л.Палтикевич, Г.И.Погадаев, - М.: Издательский центр «Академия», 2012. - 176 с.

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол : Справ. болельщика / Отв. ред.: Фролова Ж., Беляев Г. - Ростов н/Д : Феникс, 2000. – 348с.;
2. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений //Теория и практика физической культуры, 1996.– № 6.– С. 59-60 ;
3. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. / Яхонтов Е.Р. - М.: ФиС, 1987. - 172с.