

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ДЕТСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ

«СПОРТИВНАЯ СЕКЦИЯ «БАСКЕТБОЛ»

Адресат программы: учащиеся 14-16 лет

Срок реализации: 1 года

Разработчик программы:

Леонова О.В.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа детского объединения «Спортивная секция «Баскетбол» разработана на основе «Комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов» В. И. Ляха, А. А. Зданевича.

Направленность программы– физкультурно-спортивная

Актуальность: Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи. Баскетбол - одна из самых популярных игр в нашей стране. Для нее характерны разнообразные движения; ходьба, бег, остановки, повороты, прыжки, ловля, броски и ведение мяча, осуществляемые в единоборстве с соперниками. Такие разнообразные движения способствуют улучшению обмена веществ, деятельности всех систем организма, формируют координацию. Баскетбол требует динамической работы многих мышц, что позволяет легко регулировать нагрузку, улучшает деятельность двигательного аппарата, внутренних органов, центральной нервной системы и организма в целом. В настоящее время многие школьники ведут малоподвижный образ жизни, большое количество времени проводят за компьютером. Занятия в секции баскетбола позволяют детям восполнить недостаток двигательной активности, овладеть основными навыками данного вида спорта. Исследователи игровой деятельности подчёркивают её уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности.

Отличительные особенности программы: технические приёмы, тактические действия и сама игра «Баскетбол» таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей детей. Программа предусматривает проведение теоретических и практических учебно-тренировочных занятий, обязательное выполнение контрольных упражнений и участие в спортивных соревнованиях. Содержание учебно-тренировочной работы в секции отвечает требованиям данной программы с учетом местных условий и индивидуальных особенностей школьников.

Программа предназначена для обучающихся 14-16 лет, старшего школьного возраста. Наличие специальной подготовки не требуется, принимаются все желающие дети, проявляющие интерес к занятиям баскетболом, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

В старшем подростковом возрасте происходит смена социальной ситуации развития и внутренней позиции школьника, в результате чего ускоряются процессы формирования его личности, а учение временно уходит на второй план. В юношеском возрасте усиливается тяга к межличностному одновозрастному общению. В этот период расширяется жизненный мир личности, круг ее общения. У старшеклассников выявляются следующие психолого-педагогические особенности – мировоззренческая целеустремленность, желание изменить мир, осознание своей жизни, право на автономию от старших. Дифференциация межличностных отношений становится более значимой. Старшеклассник стремится осознать свою жизнь в целом, осмысливает законы мироздания, оценивает реальность мира. В период ранней юности возрастает желание изменить не только мир, но себя в этом мире. Старшекласснику свойственна безоглядность в критике окружающей жизни. Важно в данный период активизировать формирование образа собственного «я» старшеклассника и его место в реальной жизни, т.е. формировать четкую гражданственную позицию, социальные нормы жизни.

Срок освоения программы: 1 год обучения /36 недель/9 месяцев.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: количество часов в год –144 ч., 2 раза в неделю по 2 учебных часа, перерыв между занятиями -10 мин.

Содержанием программы предусмотрены выезды на соревнования, товарищеские встречи. При планировании работы в рамках курса учитывается специфика содержания занятий в связи с выездами на соревнования, поэтому возможно внесение корректив в рабочем порядке в последовательности изучения тем, в количестве часов, отводимых на изучение отдельных тем.

Цель программы: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, популяризация баскетбола среди учащихся школы, пропаганда здорового образа жизни.

Задачи программы:

- укрепить здоровье и содействовать правильному физическому развитию школьников;
- обучить жизненно важным двигательным навыкам и умениям в ходьбе, беге, прыжках;
- подготовить физически развитых, волевых, смелых и дисциплинированных юных спортсменов;
- формировать социальную активность школьников посредством включения их в соревнования по баскетболу.

КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

Объем программы – всего часов: 1 год обучения --- 144 часа

Содержание программы

Раздел 1. История баскетбола. Основы знаний по физической культуре - 7 часов

Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока. Специальная разминка баскетболиста. История олимпийского движения. Основные направления физической культуры. Значение физической культуры в жизни. Самостоятельные формы занятий. Гигиена занятий физической культурой и спортом. Сезоны года, выбор спортивной одежды. Физические качества, их развитие. Принцип постепенности и непрерывности. Оказание доврачебной помощи при травмах.

Раздел 2. Азбука баскетбола. Техника игры. Упражнения без мяча - 5 часов

Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. Техника перемещений. Основная стойка, передвижения приставными шагами. Остановка двумя шагами и прыжком. Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке. Остановка прыжком после ускорения; в шаге. Повороты вперед и назад; на месте; изменением направления; с чередованием скорости передвижений; правило поворота на опорной ноге; от груди с шагом и сменой мест.

Раздел 3. Техника игры. Упражнения с мячом - 10 часов

Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках. Ловля мяча после отскока от пола; ловля и передача мяча с шагом; ловля катящегося мяча; передача одной рукой от плеча. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. Ловля и передача мяча двумя руками после ведения; стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком; на месте и в движении. Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления; по прямой, по кругу, «змейкой»; на месте и в движении; с изменением скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту. Броски мяча в корзину двумя руками от груди; бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения; бросок мяча в прыжке одной рукой с места; снизу (выполнение штрафного броска). Подвижные игры: «Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему». Эстафеты с мячом.

Раздел 4. Техника владения мячом и противодействия – 25 часов

Вырывание и выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание. Отбивание. Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола. Передача мяча в движении. Ведение мяча попеременно правой и левой рукой. Бросок мяча от плеча, после ведения. Ведение мяча с изменением направления и скорости. Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу; одной рукой снизу. Броски мяча в движении после двух шагов. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. Штрафной бросок в корзину. Персональная защита, опека. Двусторонняя игра. Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу. Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите. Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита. Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча. Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков. Ведение мяча при сближении с соперником. Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками.

Раздел 5. Тактико-технические приемы в баскетболе– 25 часов

Персональная защита. Двусторонняя игра. Правила игры.
Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита.
Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг
Тактика защиты. Защитные действия команды
Двусторонняя игра. Правила соревнований.
Двусторонняя игра. Судейство игры.

Планируемые результаты освоения программы

В результате освоения программы учащиеся должны **знать:**

технику безопасности при занятиях спортивными играми;

- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением областных команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

В результате освоения программы учащиеся должны **уметь:**

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.
- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей в решении учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами курса, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с руководителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов.

Личностные результаты освоения программы:

- формирование ответственного отношения к спорту, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к достижениям в спорте;
- формирование готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм спортивной жизни в группах и сообществах;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, творческой и других видов деятельности;
- формирование потребностей соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности.
- сформированная мотивация на регулярные занятия спортом.
- сформированные морально-психологические качества: самодисциплина, ответственность.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

Учебный план

| № | Название разделов, тем | Количество часов | | | Форма промежуточной (итоговой) аттестации |
|-----|--|------------------|---------|-----------|---|
| | | все го | тео-рия | прак-тика | |
| | Раздел 1.История баскетбола. Основы знаний по физической культуре | 7 | 3 | 4 | <i>тест</i> |
| 1.1 | Тема 1. История зарождения игры «Баскетбол». | | 1 | | |
| 1.2 | Тема 2. Техника безопасности и оказание доврачебной помощи при травмах. | | 1 | 3 | |
| 1.3 | Тема 3.Основные направления физкультуры. | | 1 | 1 | |
| | Раздел 2. Азбука баскетбола. Техника игры. Упражнения без мяча. | 5 | | 5 | |
| 2.1 | Тема 1.Техника игры | | | 2 | |
| 2.2 | Тема 2. Упражнения без мяча | | | 3 | |
| | Раздел 3. Техника игры. Упражнения с мячом | 10 | | 10 | <i>зачет по технике ведения мяча</i> |
| 3.1 | Тема 1. Техника владения мячом. | | | 6 | |
| 3.2 | Тема 2. Подвижные игры. | | | 4 | |
| | Раздел 4. Техника игры. | 25 | | 25 | <i>школьный турнир по</i> |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|----------|-----------|---|
| | Упражнения с мячом | | | | <i>баскетболу</i> |
| 4.1 | Тема 1. Мини-баскетбол по упрощенным правилам. | | | 13 | |
| 4.2 | Тема 2. Групповые действия в защите и нападении. | | | 12 | |
| | Раздел 5. Тактико-технические приемы в баскетболе. | 25 | | 25 | фестиваль по баскетболу |
| 5.1 | Тема 1. Подвижная защита. Зонный прессинг. | | | 13 | |
| 5.2 | Тема 2. Личный прессинг. Тактика защиты. | | | 12 | |
| | ИТОГО | 72 | 3 | 69 | |
| | Промежуточная аттестация (итоговая) | | | | <i>городские соревнования по баскетболу</i> |

Календарный учебный график

| Учебный раздел / месяц | сентябрь | октябрь | ноябрь | декабрь | январь | февраль | март | апрель | май |
|---|----------|---------|-------------------------------|---------|--------|---------|------|--------|-----|
| Раздел 1. История баскетбола. Основы знаний по физической культуре | 7ч | 1ч | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | | тест | | | | | | | |
| Раздел 2. Азбука баскетбола. Техника игры. Упражнения без мяча | | 4ч | | | | | | | |
| Раздел 3. Техника игры. Упражнения с мячом | | 4ч | 6ч | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | | | Зачет по технике ведения мяча | | | | | | |
| Раздел 4. Техника владения | | | 2ч | 9ч | 9ч | 5ч | | | |

| | | | | | | | | | |
|--|----|----|-----------------------------------|----|----|--------------------------------------|----|----|----|
| мячом и противодействия | | | | | | | | | |
| Промежуточная аттестация | | | Школьное первенство по баскетболу | | | | | | |
| Раздел 5. Тактико-технические приемы в баскетболе | | | | | | 3ч | 9ч | 8ч | 5ч |
| Промежуточная аттестация | | | | | | Городские соревнования по баскетболу | | | |
| Всего: 72 ч | 7ч | 9ч | 8ч | 9ч | 9ч | 8ч | 9ч | 8ч | 5ч |

ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

(см. приложение №1)

Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе (приложение 1).

Методики, позволяющие определить достижение учащимися планируемых результатов:

- карта личностного роста,
- индивидуальная карточка учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

Мониторинг результатов обучения учащегося по дополнительной общеразвивающей программе

Технология определения учебных результатов по дополнительной общеразвивающей программе заключается в следующем: совокупность измеряемых показателей (теоретическая, практическая подготовка ребенка, общеучебные умения и навыки) оценивается по степени выраженности (от минимальной до максимальной). Выделенные уровни обозначаются соответствующими баллами (1 – 10 баллов). Методы, с помощью которых определяется достижение планируемых результатов: наблюдение, анализ контрольного задания, собеседование и др.

Динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком отражается в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе (Таблица 1). Руководитель секции два раза в год (в начале и в конце учебного года) проставляет баллы, соответствующие степени выраженности оцениваемого качества у ребенка. Здесь также отмечаются результаты участия ребенка в выставках, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.

Регулярное отслеживание результатов – это основа стимулирования, поощрения ребенка за его труд, старание. Каждая оценка комментируется руководителем клуба. Это поддерживает стремление детей к новым успехам.

Формами отслеживания результативности программы также является:

- участие в спортивных мероприятиях.проектах;
- участие в соревнованиях различных уровней по баскетболу.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

(см.приложение №2)

Формы обучения и виды занятий: беседы, тренировки, соревнования, видео-лекторий, мировоззренческое кино, комплексные тренировки.

Методы обучения: групповые и индивидуальные.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Для занятий секции «Баскетбол» используется:

- спортивный зал,
- актовый зал

Оборудование:

- мячи баскетбольные -2 шт.
- щиты с кольцами;
- гимнастическая стенка;
- гимнастическая скамейка;
- гимнастические маты;
- скакалки;
- мячи набивные различной массы;
- гантели различной массы;
- мячи баскетбольные.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол: пособие для учителей и методистов / Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов,. — М.: Просвещение, 2013. — 112 с.: ил. — (Работаем по новым стандартам).
2. Баскетбол в школе. Пособие для учителя. М., “Просвещение” 1976. 111 с.
3. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско- юношеских школ олимпийского резерва(этапы спортивно- оздоровительный, начальной подготовки, учебно-тренировочный) [Текст]. -М.: Советский спорт, 2005. -112 с.
4. Организация работы спортивных секций в школе А. Н. Каинов-Волгоград. Учитель, 2010. -167 с.
5. Справочник учителя физической культуры /авт.-сост. П.А. Киселева. - Волгоград: Учитель, 2011. -251 с.
6. Теория и методика физического воспитания и спорта. Ж.С.Холодов В.С. Кузнецов: - М. Издательский дом “Академия”. 2007 г.
7. Спортивные игры: правила, тактика, техника. Е.В.Конева: Ростов-на-Дону, издательство “Феникс”, 2004.