

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

РАССМОТРЕНО:

Методическим советом МБУ ДО
ЦВР

Протокол № 3 от 26.08.2020 г.

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МБУ ДО

ЦВР:

И.Е. Курьшева

Приказ № 98 А от 26.08.2020 г.



муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст детей: 14-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

(ознакомительный уровень)

Самостоятельно разработал: педагог дополнительного образования
Котенёв Олег Викторович

г. Судогда
2020 г.

Пояснительная записка

Физкультурно-спортивной деятельности отводится особая роль в решении проблемы социальной адаптации школьников. Спорт, в частности в дополнительном образовании, включает учащихся во множество социальных отношений с учениками разных возрастов, создает возможность формирования запаса социально одобренных моделей поведения.

Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности учащихся с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол».

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 компенсируется физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувства коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Программа составлена в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный Закон №273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» №196 09.11.2018
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.4.4.3272-14» (утверждены главным государственным санитарным врачом РФ 4июля 2014г. №41);
4. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».

Актуальность программы

Упражнения и игры с мячом при соответствующей организации их проведения благоприятно влияют на работоспособность ребенка. Упражнения с мячами различного веса и диаметра развивают не только крупные, но и мелкие мышцы обеих рук, увеличивают подвижность суставов пальцев и кистей. При ловле и бросании мяча ребенок действует обеими

руками. Это способствует гармоничному развитию центральной нервной системы и всего организма.

Педагогическая целесообразность Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Для достижения более высоких результатов в этом виде спорта необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, занятия в системе дополнительного образования, спортивные соревнования.

Отличительная особенность и новизна программы

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Цель программы – формирование физической культуры учащихся по средствам занятий баскетболом.

Основными задачами программы являются:

1. Укрепление здоровья.
2. Содействие правильному физическому развитию.
3. Приобретение необходимых теоретических знаний.
4. Овладение основными приемами техники и тактики игры в баскетбол.
5. Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы.
6. Привитие ученикам организаторских навыков.
7. Повышение специальной, физической, тактической подготовки.
8. Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Возрастной диапазон освоения программы: 14 – 17 лет

Срок реализации программы - 1 год.

Наполняемость группы – 10-15 человек.

Режим занятий. Учебные занятия проводятся в группах два раза в неделю по 1 часу.

Общий объем реализации программы – 72 часа.

Особенности набора детей: набор на обучение по программе - свободный, по желанию ребенка, с разрешения врача, (в течение всего периода обучения производится медицинский контроль) и с согласия родителей. Состав группы постоянный.

формы занятий Групповые спортивные тренировки

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности

Обучающиеся будут знать:

историю и современного состояния баскетбола,
правила соревнований по баскетболу,
технику безопасности во время игры,
организацию и судейство спортивной игры «баскетбол».

Реализация данной программы будет способствовать:

повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности,
повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Критерии оценки усвоения программы:

Тестирование уровня физической подготовленности учащихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением учащимся.

Учебно-тематический план

№	Виды спортивной подготовки	всего	теория	практика
1.	Введение	2	1	1
2.	Физическая: - Общая подготовка. - Специальная подготовка	12	2	10
3.	Техническая: -Имитация упражнений без мяча. -Ловля и передача мяча. - Ведение мяча. - Броски мяча.	26	2	24
4.	Тактическая: - Действия игрока в нападении. - Действия игрока в защите.	20	2	18

5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	12		12
	Итого	72	7	65

Содержание программы

1. Введение.

Цели и задачи занятий. Техника безопасности во время занятий.

2. Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат). Подвижные игры. Эстафеты. Полосы препятствий. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

3. Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях.

Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача

двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

4. Tактическая подготовка

Защитные действия при опеке игрока без мяча, с мячом. Перехват мяча. Борьба за мяч после отскока от щита. Быстрый прорыв. Командные действия в защите, в нападении. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

5. Соревнования по баскетболу.

Соревнования в группах, между группами.

Основные способы и формы работы с детьми:

Словесные методы:

объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы:

показ упражнений, наглядные пособия, видеофильмов.

Практические методы:

метод упражнений; игровой; соревновательный; круговой тренировки.

Формы обучения:

Индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение

1. Щиты с кольцами
2. Стойки для обводки
3. Гимнастическая стенка
4. Гимнастическая скамейка
5. Скакалки
6. Гимнастические маты
7. Мячи баскетбольные
8. Гантели различной масс