

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 401
КОЛПИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

РАССМОТРЕНО
Протокол педагогического совета
ГБОУ школа № 401
№ 1 от «30» августа 2017 г.

А.И. Федорова



УТВЕРЖДАЮ
Приказом № 513-0 от 31.08.2017г.
Директор ГБОУ школа № 401
С.Н.Язневич

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Баскетбол

Возраст учащихся 9-15 лет
Срок реализации 2 года

Разработчик:

Власов Андрей Алексеевич

педагог дополнительного образования

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Систематические занятия спортом способствуют физическому и физиологическому развитию растущего организма школьников, формируют у них разнообразные двигательные умения и навыки. В условиях недостатка двигательной активности учащихся важнейшую роль играет эффективная организация дополнительной физкультурно-оздоровительной работы в школе.

Игра в баскетбол, безусловно, является одним из эффективных средств физкультурно-оздоровительной работы с учащимися.

Популярность игры в баскетбол объясняется несколькими причинами: доступностью игры в баскетбол для любого возраста, простотой правил игры и высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

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.

Направленность:

физкультурно-спортивная

Уровень освоения : общекультурный.

Предполагает развитие у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков последовательно по принципу от простого к сложному, укрепление здоровья. Работа по программе позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности

Новизной программы является то, что она включает, кроме практических умений, и теоретические знания по баскетболу и технике судейства.

Актуальность программы заключается в создании условий для:

- всестороннего физического развития и укрепления здоровья учащихся;
- профилактике асоциального поведения;
- профессионального самоопределения;
- творческой самореализации личности ребенка,
- укрепления психического и физического здоровья.

Педагогическая целесообразность программы «Баскетбол»:

- приобщение учащихся к здоровому образу жизни;

- воспитание моральных и волевых качеств;
- полезный и эмоциональный вид активного отдыха.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта.

В процессе изучения курса формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Благодаря этому учащиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть, лучше переносить непростые климатические условия Санкт-Петербурга.

Адресат программы.

Программа предназначена для детей 9 - 15 лет.

Формирование групп происходит на свободной основе по желанию.

Цель программы:

профилактика и укрепление здоровья учащихся.

Задачи программы

Образовательные:

- обучить основам игры в баскетбол;
- подготовка к дальнейшей специализации по баскетболу
- подготовка к участию в районных и городских соревнованиях по баскетболу.

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..

Условия реализации программы:

Условия набора и формирования групп:

В реализации программы принимают участие дети от 9 до 15 лет

К занятиям могут быть допущены дети, не имеющие противопоказаний по состоянию здоровья, при наличии медицинского заключения.

Необходимое кадровое и материально-техническое обеспечение программы:

Основная учебная база для проведения занятий – спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными щитами с кольцами.

Спортивный инвентарь:

1. Мячи баскетбольные
2. Насос ручной со штуцером
3. Жгуты и экспандеры
4. Секундомер
5. Стойки для обводки
6. Гимнастические скамейки
7. Гимнастические маты
8. Скакалки
9. Мячи набивные различной массы
10. Гантели, гири различной массы
11. Макет площадки с фишками

Особенности организации учебного процесса.

Срок реализации образовательной программы.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год),

2 год обучения – 4 часа в неделю (144 часа в год).

Формы и режим занятий.

1 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

2 год обучения – 2 раза в неделю по 2 часа.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

1 год обучения – 15 человек

2 год обучения – 12 человек

Формы организации на занятии: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирование, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

При составлении программы учитывалась разная подготовка учащихся. Таким образом, разноуровневая подготовка детей предполагает различные формы и методы организации учебного процесса. Преподаватель оставляет за собой право при необходимости корректировать количество часов, отведенных на ту или иную тему. Причиной корректировки могут быть различные факторы: состав группы, способности учащихся, их индивидуальные возможности.

Планируемые результаты.

Личностные:

Выработка привычки соблюдения правил гигиены.

Умение анализировать соревнования по баскетболу.

Уметь выполнять приемы самоконтроля во время занятий.

Знать реакцию организма на различные физические нагрузки.

Метапредметные:

1. Знать требования безопасности при игре в баскетбол.
2. Знать историю возникновения баскетбола.
3. Знать правила игры в баскетбол.
4. Знать гигиенические требования к одежде и спортивной форме.
5. Знать приемы самоконтроля в процессе занятий.
6. Знать о значении физических упражнений для поддержания здоровья.
7. Знать комплекс общеразвивающих упражнений.
8. Знать правила предупреждения травматизма во время занятий физкультурой.
9. Знать правила оказания первой помощи при травмах.
10. Знать комплексы ОРУ на все группы мышц.

Предметные:

1. Знать судейскую терминологию и жесты.
2. Выполнять правила игры в баскетбол.
3. Выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги.
4. Выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу.
5. Ловить мяч двумя руками на месте.
6. Передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с отскоком. Передавать мяч одной рукой с места.
7. Вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем.
8. Выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам.
9. Выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту.
10. Освобождаться для получения мяча.
11. Выполнять упражнение «передай мяч и выходи».
12. Противодействовать получению мяча.
13. Противодействовать розыгрышу мяча.
14. Противодействовать атаке корзины.
15. Ловить и передавать мяч одной рукой в прыжке.
16. Обводить соперника с изменением направления.

17. Выполнять броски в корзину одной рукой: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту.
18. Правильно занимать место в защите и нападении по отношению к кольцу и соперникам
19. Осуществлять активное противодействие броску и бороться за подбор мяча под кольцом.
20. Осуществлять защиту как в зонной расстановке, так и при персональной опеке.
21. Переходить из защиты в контратаку, осуществлять быстрый прорыв.
22. Заполнять протокол игры.
23. Оказать первую помощь при легких травмах.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 год обучения

№ п.п.	Наименование темы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения.	2	0	2
2.	Теоретическая подготовка.	2	2	4
3.	Общая и специальная физическая подготовка	2	64	66
4.	Технико-тактическая подготовка	4	64	68
4.1	<i>Техническая подготовка</i>	2	46	48
4.2	<i>Тактическая подготовка</i>	2	18	20
5.	Участие в соревнованиях	1	3	4
	Всего	14	126	144

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

2 год обучения

№ п.п.	Наименование темы	Кол-во часов		
		Теория	Практика	Всего
1.	Вводное занятие. Техника безопасности и правила поведения.	1	1	2
2.	Теоретическая подготовка.	3	3	6
3.	Общая и специальная физическая подготовка	2	64	66
4.	Технико-тактическая подготовка	4	60	64
4.1	<i>Техническая подготовка</i>	2	42	44
4.2	<i>Тактическая подготовка</i>	2	18	20
5.	Сдача контрольных нормативов. Участие в соревнованиях	1	5	6

	Всего	11	133	144
--	-------	----	-----	-----

Система контроля и методическое обеспечение

Формы и способы проверки результата:

- наблюдение педагога;
- проведение контрольных тестов и упражнений;
- участие в соревнованиях.

Виды и этапы аттестации учащихся:

- начальный контроль умений и навыков,
- промежуточный тематический контроль умений и навыков,
- итоговый контроль умений и навыков.

Способ фиксации результата:

Сдача контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

№	Тема программы	Форма организации и проведения занятия	Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Вводное занятие.	Индивидуально-фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала.	Мультимедиа.	Опрос.
2	Теоретическая подготовка.	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная.	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала.	Плакаты с разметкой площадки, плакаты с видами травм. Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила игры и судейства в баскетболе	Опрос, зачет.
3	Общая физическая подготовка.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Таблицы, схемы, карточки, спортивный инвентарь. картотека упражнений по баскетболу	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест.
4	Технико-тактическая подготовка.	Групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах.	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. Учебная игра.	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты технических приемов в баскетболе. Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего. Терминология, жестикуляция.	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, Соревнование.
5	Контрольные нормативы. Участие в соревнованиях.	Групповая, подгрупповая, коллективно-групповая.	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки. Учебная игра.	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи. Положение о соревнованиях по баскетболу.	Учебная игра, Сдача нормативов.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

Для педагога:

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Видякин М.В., Начинающему учителю физкультуры, Учитель, Волгоград, 2004, 154 с.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
4. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
5. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002, 136 с.
6. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., Физическая культура. Упражнения и игры с мячами, Издательство НЦ Энас, М., 2004, 136 с.
7. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
8. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
9. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.
10. Настольная книга учителя физической культуры, Г.И. Погадаев, ФиС, 1998, М., 496 с.
11. Нестеровский Д.И., Баскетбол. Теория и методика обучения, Академия, М., 2004, 336 с.
12. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
13. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
14. Спортивная медицина, В.В.Васильева и др., Медгиз, 1957, М., 376 с.
15. Спортивно-оздоровительные мероприятия в школе, авт.-сост. Белоножкина О.В. и др., Учитель, Волгоград, 2006, 173 с.
16. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
17. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара 2002г
18. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.

Для учащихся:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
7. Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.
8. Официальные правила баскетбола