

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области основная общеобразовательная школа №9
имени Героя Советского Союза И.Д.Ваничкина
города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области

446218, Самарская область, г.о. Новокуйбышевск, ул. Ворошилова, д. 6, тел. 4-70-52

Принято
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 19
от «13» августа 2020 г.

Утверждаю
приказом № 264-од
от 13.08.2020 г.
Директор ГБОУ ООШ № 9
_____ Г.Н. Недбало

Дополнительная общеразвивающая программа

Спортивные игры «Баскетбол»

Возраст: 14-16 лет

Срок реализации: 2 месяца

Составитель:
Коновалова Е.А. ,учитель физической культуры

Пояснительная записка

За основу программы взята типовая учебная программа Ю.М.Портнова, В.Г.Башкировой «Баскетбол для ДЮСШ» -М.:Спорт, 2016.

Общеразвивающая программа по баскетболу по своему содержанию относится к **физкультурно-спортивной направленности**. 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 дополняется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье. Программа органично вписывается в систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

Актуальность программы.

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Педагогическая целесообразность.

Настоящая программа направлена с одной стороны на занятия баскетболом как видом спорта, с другой стороны - на формирование здорового образа жизни детей и подростков. Она имеет направленный воспитательный, спортивно-оздоровительный и обучающий характер. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса у детей к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного

Цель: сформировать у обучающихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом посредством овладения ими основ игры в баскетбол.

Задачи:

обучающие:

- обучить техническим приемам и правилам игры; - обучить тактическим действиям;
- обучить приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях;
- обучить овладение навыками регулирования психического состояния.

развивающие

- развивать повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
- развивать совершенствование навыков и умений игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

воспитательные

- воспитывать выработку организаторских навыков и умения действовать в коллективе;
- воспитывать чувство ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- воспитывать потребность к ведению здорового образа жизни.

Условия реализации программы. Программа рассчитана на возраст 14 - 16 лет. К занятиям допускаются учащиеся, не имеющие медицинских противопоказаний по состоянию здоровья. Группы учащихся включает не менее 15 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по два часа. Всего количество часов – 20 часов.

Форма организации занятий. Занятия в рамках программы проводятся в форме тренировок, бесед, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, мониторинга, контрольного тестирования, самостоятельных подготовок, индивидуальных занятий. Занятия проводятся в спортивном зале, в теплую и сухую погоду на школьной спортивной площадке.

Ожидаемые результаты:

- достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности.
- призовые места на соревнованиях муниципального уровня;
- повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта;
- устойчивое овладение умениями и навыками игры;
- развитие у учащихся потребности в продолжение занятий спортом как самостоятельно, так и в спортивной секции.
- укрепление здоровья учащихся.

Формой подведения итогов реализации программы являются:

- мониторинг на начало и на окончание обучения;
- тестирование на знание теоретического материала;
- тестирование на умение выполнять пройденные технические приёмы;
- сдача контрольных нормативов по ОФП.
- результаты соревнований школьного, муниципального уровней, матчевых и товарищеских встреч.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Тема программы	Форма организации и проведения занятий	Методы и приёмы	Дидактический материал техническое оснащение занятий	Вид и форма контроля, форма предъявления результата
1	Теоретическая подготовка	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, объяснение, рассказ, беседа, практические задания, объяснение нового материала. Конспекты занятий для педагога	Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе	Вводный, положение о соревнованиях по баскетболу
2	Общефизическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, поточная, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, тренировки	Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего	Тестирование карточки судьи, протоколы
3	Специальная подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачёт, тестирование, учебная игра, промежуточный тест
4	Техническая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, Индивидуально-фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест, соревнование

5	Тактическая подготовка	Индивидуальная, групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах	Словесный, объяснение нового материала, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом, учебная игра	Литература, схемы, справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего	Учебная игра, соревнование
6	Игровая подготовка	групповая, подгрупповая, коллективно-групповая	Практические занятия, упражнения в парах, тренировки, учебная игра	Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи	Учебная игра, промежуточный отбор, соревнование
7	Контрольные и календарные игры	Коллективно-групповая	Учебная игра, товарищеская встреча, соревнования	Дидактические карточки, литература, схемы, плакаты, видеозаписи,	Учебная игра, соревнование
8	Контрольные испытания	Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная	Словесный, наглядный показ, упражнения в парах, объяснение нового материала,	схемы, мячи на каждого обучающего, баскетбольные щиты, конусы, секундомеры	Тестирование, протоколы, судьи

Учебно -тематический план

Тема	Учебно -тематический план	
	теория	практика
<u>Тема 1.</u> Вводное занятие	1	0
Тема 2. Общая физическая подготовка	1	1
<u>Тема 3.</u> Специальная физическая подготовка	1	2
<u>Тема 4.</u> Техническая подготовка	2	2
<u>Тема 5.</u> Тактическая подготовка	1	2
<u>Тема 6.</u> Соревнования.	1	3
<u>Тема 7</u> Итоговое занятие	1	2
ИТОГО	8	12

Содержание программы

Тема 2. Общая физическая подготовка - 3 часа

Теория: Понятие выносливости. Виды проявления ловкости. Методика совершенствования выносливости в процессе многолетней подготовки

Практика:

Упражнения без предметов индивидуальные и в парах (приседания в различных исходных положениях, подскоки, ходьба, бег). Упражнения с набивными мячами – приседания, выпады, прыжки, подскоки. Упражнения со скакалкой. Прыжки в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Бег с ускорением. Низкий старт и стартовый разбег до 60м. Бег с препятствиями от 60 до 100м. Прыжки в длину с места. Прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги». Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность.

Тема 3. Специальная физическая подготовка - 3 часа

Теория: Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении броска в кольцо. Практика: Одиночные и серийные прыжки, толчком двумя и одной ногой (правой, левой), с доставанием одной и двумя руками подвешенных предметов (сетки, щита, кольца). Упражнения с отягощениями. Упражнения для развития специальной выносливости. Беговые, прыжковые, скоростно-силовые и специальные циклические упражнения, использованные в режиме высокой интенсивности. Упражнения для развития специфической координации. Ловля и передача баскетбольного мяча во время ходьбы, бега, прыжков через гимнастическую скамейку, перепрыгивания через препятствия, во время прыжков через крутящуюся скакалку, после поворотов, ускорения кувырков. Комбинированные упражнения с прыжками, рывками, кувырками, перепрыгиванием, напрыгиванием, спрыгиванием в сочетании с приемами с баскетбольным мячом и с мячами-разновесами (передача, бросок в кольцо, метание в неподвижную и движущуюся цель, а также манипуляции с мячом в фазе полета).

Тема 4: Техническая подготовка - 4 часа

Теория: Броски в кольцо; виды бросков и способы их выполнения.

Практика: Ведение мяча в высокой и низкой стойки, с различной скоростью и изменением направления и сопротивлением защитника, с обводкой стоек и препятствий. Овладение мячом отбивание и перехват голевых передач; противодействие дриблингу; отбивание и перехват мяча при передачах центровому игроку; противодействие броску сверху вниз; перехват и отбивание мяча при сбрасывании; сочетание подбора мяча у своего кольца с последующей передачей в отрыв; противодействие игрокам, находящимся в различных зонах площадки; противодействие при смене позиций центрального игрока.

Тема 5 Тактическая подготовка - 3 часа

Теория: Индивидуальные действия групповые, командные.

Практика: Применение приёмов и их сочетаний в индивидуальных действиях. Выбор момента и способа взаимодействия с партнёрами в зависимости от выполняемых функций, применяющихся систем игры и конкретных тактических задач, групповые взаимодействия в соответствии с планом игры.

Тема 6 Соревнования - 4 часа

Теория: Способы проведения соревнований: круговой, с выбыванием, смешанный. Обязанности судей. Содержание работы главной судейской коллегии. Методика судейства.

Практика: Участие в школьных турнирах, районных и городских соревнованиях.

Тема 7 Итоговое занятие - 3 часа

Теория: Развитие баскетбола. Правила соревнований и жесты судьи.

Практика: . Сдача контрольных нормативов по ОФП

Методическое обеспечение программы

Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей. Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

С л о в е с н ы е м е т о д ы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Н а г л я д н ы е м е т о д ы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеofilьмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

П р а к т и ч е с к и е м е т о д ы:

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

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения 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). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Ф о р м ы о б у ч е н и я : индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Материально-техническое обеспечение образовательной программы

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными кольцами.

спортивный инвентарь:

- баскетбольные мячи на каждого обучающегося;
- гимнастические скакалки для прыжков на каждого обучающегося;
- баскетбольные кольца;
- набивные, футбольные, волейбольные и теннисные мячи.

спортивные снаряды:

- гимнастические маты, гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка
- перекладина для подтягивания в висе, брусья

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ

Формы подведения итогов:

1.Предварительный

Определить уровень развития основных физических качеств на начало учебного года - прыжок в длину с места;
-челночный бег;
-бросок набивного мяча стоя и сидя;
Тестовые испытания по ОФП.

2.Текущий

Определить степень овладения основными техническими приемами в баскетболе
Передачи мяча в круг двумя руками от груди;
Броски мяча двумя руками после ловли,
Передача мяча в круг одной от плеча
Броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны
Броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м соответствующие данному году обучения.
Тестовые испытания по СФП.

3.Итоговый

Определить уровень развития основных физических качеств - прыжок в длину с места;
-челночный бег;
-бросок набивного мяча стоя и сидя;
- передачи мяча в круг двумя руками от груди; - броски мяча двумя руками после ловли, -передача мяча в круг одной от плеча
-броски мяча одной рукой от плеча после ведения с правой и левой стороны
-броски мяча с места двумя руками от груди или одной от плеча с расстояния 5 м соответствующие данному году обучения.

Список литературы для педагога:

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2015. – 100 с.
2. Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ // Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. - М.: АСТ, - 2008.
3. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 2007.
4. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М.,ООО «Издательство АСТ», 2003.
5. Озолин Н.Г. Настольная книга тренера. М. АСТ АСТРЕЛЬ, 2014
6. Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 // Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» -Москва

Для детей и родителей:

1. Портнов Ю.М., Башкирова В.Г., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: [Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва] / Ю.М. Портнов, В.Г. Башкирова, В.Г. Луничкин, М.И. Духовный, А.Б. Мацак, С.В. Чернов, А.Б. Саблин – Москва: Советский спорт, 2007.
2. Железняк Ю.Д., Портнов Ю.М. Спортивные игры. Учебник для вузов [Текст] / Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов - Том 1. - М.: Высшая школа, 2014.