

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа «Школа будущего»

РАССМОТРЕНО
на заседании педагогического
совета МБОУ СОШ «Школа будущего»

«29» августа 2018 г.

Протокол № 1



Голубицкий А.В.

Приказ № 601 от «29» августа 2018 г.

Дополнительная общеразвивающая программа

«Баскетбол в школе»

(наименование программы)

Физкультурно-оздоровительная

(направленность)

12-18 лет

(возраст детей)

1 год

(срок реализации)

Программу составил (а):

Тимофеева Светлана Юрьевна
(ФИО)

Учитель физической культуры
(должность)

п. Большое Исаково
2018

Пояснительная записка

Общеразвивающая программа экологического кружок «Зеркало природы» имеет **естественнонаучную направленность.**

Актуальность, новизна, педагогическая целесообразность.

Программа «Баскетбол в школе», составлена для муниципального образовательного учреждения МБОУ СОШ «Школа будущего» разработана на основании существующих нормативных документов учреждений дополнительного образования, методической литературы по физической культуре. В данной программе представлен авторский вариант спортивно – оздоровительного направления внеурочной деятельности по реализации требований ФГОС.

Программа «Баскетбол в школе» имеет физкультурно- спортивную направленность. Программа не предусматривает подготовку мастеров высокого класса, а направлена на оздоровление и всестороннее развитие детей.

Актуальность программы в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительная особенность программы «Баскетбол в школе» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 12-16 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Обучение, по программе «Баскетбол в школе» стимулирует обучающегося к дальнейшему совершенствованию его физической и интеллектуальной сферы.

Место программы в образовательном процессе.

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.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Цель программы – обеспечение разностороннего физического развития, укрепление здоровья, воспитание гармоничной, социально-активной личности по средствам обучения игре в баскетбол.

Задачи программы:

обучающие:

- ознакомить с историей развития баскетбола;
- освоить технику и тактику игры в баскетбол;
- ознакомить с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- подготовить инструкторов и судей по баскетболу;

воспитывающие:

- воспитание волевых, смелых, дисциплинарных, обладающих высоким уровнем социальной активности и ответственности молодых спортсменов;

развивающие:

- способствовать развитию специальных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Программа рассчитана на **210 часов** (3 занятия в неделю по 2 часа). **Срок реализации программы – один год** **Участники программы:** являются подростки **12-18 лет**.

Набор обучающихся в группы для обучения «Баскетбол в школе», осуществляется согласно - заявления поступающего, имеющего желание заниматься данным видом спорта.

Формирование групп осуществляется в начале учебного года, в соответствии с санитарно – эпидемиологическими правилами и требованиями к наполняемости учебных групп. Количественный состав групп - 10-15 человек.

В процессе обучения используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративный (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Прогнозируемые результаты и способы их проверки

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

- характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
- использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
- возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
- возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

- быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
- свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
- вести мяч правой и левой рукой;
- выполнять броски мяча с близкого расстояния;
- осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
- определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

- изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
- взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
- развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
- возрастную динамику физической подготовленности;
- оценку показателей физического развития.

Контроль результатов

Оценке подлежит уровень теоретических знаний, технической и физической подготовки. При обучении элементам результат оценивается по схеме "сделал - не сделал"

("получилось - не получилось"). Эффективность обучения может определяться и количественно - "сделал столько-то раз". Оценка результатов может проводиться на контрольном или соревновательном занятии:

- определяются упражнения, подлежащие оценке;
- определяются критерии оценки элементов.

Если оценивается минимальный достигнутый уровень физической подготовки, то устанавливается ряд контрольных упражнений, тестов, оцениваемых в соответствующих единицах (секундах, метрах, количестве раз, или в процентах от исходного уровня).

Высшим спортивным результатом обучения детей по данной программе является достижение соревновательного уровня подготовки.

Показатели двигательной подготовленности по окончании обучения

Контрольные упражнения	Мальчики			Девочки		
	«5»	«4»	«3»	«5»	«4»	«3»
Экспресс тесты						
1. Бег 30 м, с	5,2	5,6	5,9	5,5	5,9	6,3
2. Подтягивание на высокой перекладине из виса, раз	8	5	4	-	-	-
3. Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа, раз	-	-	-	19	15	11
4. Прыжок в длину с места, см	190	170	150	180	160	140
5. Поднимание туловища из положения лежа на спине, руки на груди скрестно за 1 мин, раз	45	40	35	35	30	25
6. Челночный бег 4x9 м, с	10,4	10,7	11,0	10,8	11,0	11,5
ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА						
1. Бег 60 м, с	9,4	10,2	11,0	9,0	10,4	11,2
2. Бег 300 м, мин, с	58,0	1.02	1.08	1.00	1.05	1.10
3. Бег 1000 м, мин, с	4.15	4.45	4.55	4.35	4.55	5.25
4. Бег 1500 м, мин, с	7.00	7.30	8.00	7.30	8.00	8.30
5. Бег 2000 м	Без учета времени					
6. Прыжок в длину с разбега, см	380	350	290	350	300	240
7. Прыжок в высоту с разбега, см	120	115	100	110	100	90
8. Метание мяча 150 г, м	39	31	23	26	19	16
9. Бросок в кольцо после ведения	Техника					

Учебно–тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов в год		
		Всего	Теоретических	Практических
	1. Теоретическая подготовка (6ч)			
1.1	Сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и	1	1	-

	здоровья человека			
1.2	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная одежда спортсмена	1	1	-
1.3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена	1	1	-
1.4	Правила игры в баскетбол	2	2	-
1.5	История развития ФК и спорта в РФ и мире	1	1	-
	2.Практическая подготовка (204)			
2.1	Общая и специальная физическая подготовка	80	1	79
2.2	Техническая подготовка	70	1	69
2.3	Инструкторская и судейская практика	14	1	13
2.4	Тактическая подготовка	40	1	39
	ИТОГО:	210	10	200

Материально-методическое обеспечение

Методическое обеспечение

Основные формы занятий

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования

Программа построена на принципах:

- целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
- культуросообразности (приобщение обучающихся к современной мировой физической культуре и их ориентация на общечеловеческие культурные ценности);
- сотрудничества и ответственности;
- сознательного усвоения обучающимися учебного материала;
- последовательности и систематичности (предполагает в работе объединения создание такой системы, в которой органически связаны в единое целое все звенья и элементы системы, которая обеспечивает постепенное наращивание сложности в процессе обучения воспитанников, привития им определённых умений и навыков);
- непрерывности и наглядности

Материально-техническое обеспечение:

Для реализации данной программы необходимы:

- Спортивный зал для занятий баскетболом.
- Спортивный инвентарь (кольца для баскетбола, мячи баскетбольные, сетки баскетбольные, стойки, маты, скакалки, гимнастические скамейки).
- Спортивная форма для занимающихся (костюмы спортивные тренировочные, кроссовки для баскетбола, футболки, майки, шорты)

Место реализации программы: МБОУ СОШ «Школа будущего»

Содержание программы

№	Темы занятий	Основное содержание	Основные формы работы		Средство обучения и воспитания	Ожидаемые результаты	Формы контроля
			Характеристик а деятельности педагога	Характеристик а деятельности ученика			
1. Теоретическая подготовка							
1.1	Сведения о значении занятий физкультурой и спортом для развития и здоровья человека.	Освоение основных направлений ФК. Занятия физическими упражнениями в режиме дня, всестороннее развитие человека, влияние физических упражнений на развитие систем организма, двигательного аппарата человека.	Определение и устранение типичных ошибок при выполнении упражнений.	Оценка учащимися своего самочувствия, уровня физической подготовленности.	Лекция, видео – образовательные фильмы	Знание теории и методики ФК.	анкетирование
1.2	Организация занятий физическими упражнениями, техника безопасности, инвентарь, спортивная	Ознакомление с инвентарем и оборудованием. Правила поведения учащихся на занятиях. Простейшие	Наглядная демонстрация выполнения правил.	Навыки и умения использования инвентаря.	Наглядные пособия.	Уровень усвоения.	тестирование

	одежда спортсмена.	приспособления для тренировки. Правила содержания инвентаря. Спортивная одежда и обувь.					
1.3	Гигиена, режим дня, закаливание детей, врачебный контроль и самоконтроль спортсмена..	Здоровье-сберегающие технологии, профилактика и закаливание. Правила техники безопасности и профилактика травматизма в футболе. Гигиена. Режим дня спортсмена. Гигиенические требования к спортивной одежде и обуви для занятий. Уход за телом	Наглядная демонстрация выполнения правил.	Навыки применения информации.	Лекция, видео – образовательные фильмы	Навыки самоконтроля.	тестирование
1.4	Правила игры в баскетбол.	Тесты, контрольные.	Предоставление источника информации. Практическая демонстрация.	Самостоятельная работа.	самообразование .	Уровень овладения программой.	Контроль и самоконтроль занимающихся на основе правил.
1.5	История развития ФК и спорта в РФ и мире.	Пути развития, олимпийское движение.	Информационная оснащенность.	Уровень усвоения программы.	самообразование .	Уровень овладения программой.	Тестирование.

2. Практическая подготовка

2.1 Общая и специальная физическая подготовка

2.1.1	<p>Основы занятий по общей физической подготовке, укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.</p>	<p>упражнения для мышц живота и спины: повороты, наклоны и вращения туловища в различных направлениях; общеразвивающие упражнения с широкой амплитудой движений – махи руками, ногами – вперед-вверх, в стороны-вверх; упражнения с преодолением собственного веса: скалчивания туловища в локтевых суставах в наклоне от скамейки, от пола; поднимания на носки; приседания на двух ногах при разном положении ног; приседания на одной ноге; пружинистые покачивания в выпаде со сменой ног; находясь в полуприседе, ноги</p>	<p>Владение практическими навыками.</p>	<p>Навыки и умение.</p>	<p>Тренировочный и соревновательный процесс.</p>	<p>Проявление их абсолютных показателей.</p>	<p>Контрольные нормативы.</p>
-------	--	---	---	-------------------------	--	--	-------------------------------

		<p>широко расставлены – перенос веса тела с левой ноги на правую;</p> <p>подъём ног за голову с касанием носками пола за головой из положения лёжа на спине;</p> <p>подъём туловища с касанием пальцами рук носков ног из положения лёжа на спине;</p> <p>упражнения с набивными мячами (вес до 1 кг) (броски двумя руками из-за головы, справа сбоку, слева сбоку, снизу);</p> <p>упражнения с резиновыми бинтами (амортизаторами);</p> <p>из положения виса на гимнастической стенке (или перекладине) подъём согнутых и прямых в коленях ног до прямого угла ног по отношению к туловищу;</p> <p>ходьба на носках, на пятках, на внешней и внутренней стороне ступни;</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		всевозможные упражнения на гимнастической скамейке, стенке; подвижные игры без мяча: «салки»; с мячом: футбол, баскетбол.					
2.1.2	Целесообразность развития качества, как гибкость, ловкость, выносливость, двигательные способности, координационные способности, быстрота реакции, силовые способности.	применяется широкий комплекс общеразвивающих упражнений, подвижные игры, беговые и прыжковые упражнения.	Владение практическими навыками.	Навыки и умение.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Проявление их абсолютных показателей.	Контрольные нормативы.
2.1.3	Развития специальных физических качеств (координационные способности, игровая выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества), широкий комплекс упражнений,	Для воспитания скоростных качеств используются следующие упражнения: - различные виды бега: на месте, семенящий бег, бег на короткие дистанции на время – 10, 15, 20 метров, челночный бег 6х8 метров (бег с переменой	Владение практическими навыками.	Уровень освоения программы.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Результат по профилю.	Тестирование.

	<p>направленных на подготовку наиболее важных в футболе мышц туловища, ног, рук, шеи.</p>	<p>направления от одной боковой линии корта до другой), бег со сменой направления (зигзагом), бег скрестным шагом в различных направлениях, бег спиной;</p> <p>-ускорения и рывки вперед с мячом, рывки к мячу с последующим ударом по воротам.</p> <p>-подвижные игры: «День и ночь», «Хватай первым», «Вызов номеров», «Беги за мной».</p> <p>Для развития скоростно-силовых качеств:</p> <p>- прыжки: с места толчком обеих ног, через гимнастическую скамейку (через линию, нарисованную мелом на полу), боком вправо-влево, со скакалкой;</p> <p>- выпрыгивания из приседа;</p> <p>- прыжки "кенгуру" с</p>					
--	---	--	--	--	--	--	--

		<p>подтягиванием колен к груди;</p> <ul style="list-style-type: none">- многоскоки на одной и двух ногах, с ноги на ногу;- прыжки в приседе вперёд, назад, влево, вправо.- прыжки верх с поворотом и имитацией ударов головой и ногами; <p>Упражнения для развития координационных способностей:</p> <ul style="list-style-type: none">- из упора присев, поочередно переставляя руки, прийти в положение упора лежа и обратно;- кувырки вперед, назад, в стороны;- различные прыжки на месте; на скамейку со скамейки; с продвижением вперед и перепрыгиванием через препятствие и т.п.; <p>Для развития силы мышц ног и туловища могут быть</p>					
--	--	---	--	--	--	--	--

		<p>рекомендованы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - имитация передвижений в игровой стойке вправо-влево и вперед-назад. <p>Для развития мышц рук и верхней части туловища могут быть рекомендованы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения с набивными мячами разного веса: метание двумя, одной рукой в различных направлениях, - упражнения с амортизаторами и резиновыми бинтами. 					
--	--	---	--	--	--	--	--

2.2.Техническая подготовка

2.2.1	Техническая подготовка обеспечивающая наиболее эффективное решение принципиальных двигательных задач, решение которых должно	1. 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	Владение практическими навыками	Уровень освоения программы.	Тренировочный и соревновательный процесс.	Результат по профилю.	Контрольные нормативы.
-------	--	---	---------------------------------	-----------------------------	---	-----------------------	------------------------

	<p>быть направлено на выбор и умение применять в игре.</p>	<p>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.</p> <p>2. 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.</p> <p>3. Броски мяча.</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		<p>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</p>					
--	--	--	--	--	--	--	--

		дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.					
2.3.Инструкторская и судейская практика							
2.3.1	Приобретение навыков судейства соревнований внутри группы и на соревнованиях более высокого ранга.	Практическая работа.	Практикуется метод зеркального показа.	На этапе начальной подготовки занимающиеся должны получить представление о том, какие бывают соревнования, правила и жесты	Соревнования, турниры.	Судейская категория.	Тестовые соревнования.
2.3.2	Участие обучаемых в тренировочном процессе в качестве инструктора (помощника педагога)	Практическая работа.	Методические рекомендации.	Обучаемые должны понимать структуру тренировочного занятия, а именно, что оно состоит из разминки, основной части и заключительной, уметь самостоятельно проводить разминку, в том числе и с	Тренировочный процесс.	расширяет ролевой репертуар, помогает оценивать и поощрять достижения, определять недостатки и способы их устранения из позиции стороннего наблюдателя.	Самооценка.

				группой.			
2.4.Тактическая подготовка							
2.4.1	Тактическая подготовка в тренировочных занятиях, контрольных играх.	Понятие о тактике и тактической комбинации. Характер игровых действий: вратаря, защитников, полузащитников, и нападающих. Коллективная и индивидуальная игра, их сочетание. Индивидуальные и групповые тактические действия. Упражнения для развития умения «видеть поле». Тактика нападения:- индивидуальные действия без мяча и с мячом. Групповые действия:- взаимодействие двух и более игроков. Тактика защиты:- групповые действия	Методические рекомендации.	Овладение знаниями ТТД.	Наглядное пособие и практическое использование знаний в соревновательном процессе.	Правильность построение ТТД.	Тестирование.

Литература для учителя:

1. Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.
2. Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.
3. Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский спорт, 2007.
4. Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка
5. Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.
6. Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин
7. Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.
8. Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Интернет – ресурсы

1. Сеть творческих учителей www.it-n.ru
2. <http://www.bibliotekar.ru> библиотека
3. <http://ru.savefrom.net/> для скачивания видео с интернета
4. http://www.it-n.ru/communities.aspx?cat_no=22924&tmpl=com
5. Сеть творческих учителей - [http://www.openclass.ru/sub/Физическая культура](http://www.openclass.ru/sub/Физическая_культура)
6. <http://www.kes-basket.ru/> Школьная баскетбольная лига.

Литература для учащихся:

1. Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! _ М.:Просвещение.2004
2. Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011
3. Виленский М.Я.; Туревский И.М.; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
4. Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011