

Бюджетное общеобразовательное учреждение г. Омска

«Средняя общеобразовательная школа № 3»

Принято на заседании

методического совета

от «___» _____ 20

Протокол №

Утверждаю:

Директор БОУ г. Омска «СОШ № 3»

Кузовкова Л.А.

«___» _____ 20

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно – спортивной направленности
«Баскетбол»**

Возраст занимающихся: 11-13, 15-17 лет

Срок реализации: 1 год.

Автор – составитель:

Лихачева С.В.,

учитель ФК

г. Омск, 2020

Пояснительная записка

Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений. Применяется в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В.И. Ляха, А.А. Зданевича, вариативная часть 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 школьного, окружного уровня.

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

Цель программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными задачами программы являются:

- Укрепление здоровья;
- Содействие правильному физическому развитию;
- Приобретение необходимых теоретических знаний;
- Овладение основными приемами техники и тактики игры;
- Воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- Привитие ученикам организаторских навыков;
- Повышение специальной, физической, тактической подготовки;
- Подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;

Уровень сложности: для учащихся 11-13 лет - «Стартовый уровень», для учащихся 15-17 лет – «Продвинутый уровень»

Программа предназначена для работы с учащимися 5-6, 9—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 5–6, 9-11 классов БОУ г. Омска «СОШ № 3», к занятиям допускаются учащиеся, имеющие медицинский допуск.

Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 90 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 144 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
2. Правила техники безопасности.
3. Оказание помощи при травмах и ушибах.
4. Названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
5. Типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
6. Упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).

7. Контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
8. Основное содержание правил по баскетболу.
9. Жесты судьи по баскетболу.

УМЕТЬ:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

Содержание программы

Материал программы состоит из трех разделов: основы знаний, общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки.

Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу.

Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Распределение учебного времени по реализации видов подготовки в процессе занятий школьной секции по баскетболу для учащихся 5–11-х классов представлено в учебном плане.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Основы знаний	2	в процессе занятий		Опрос учащихся по пройденному материалу

2	Передвижения и остановки без мяча	2	в процессе занятий	2	Наблюдение за учащимися
3	Ведение мяча	8	в процессе занятий	8	Контрольные задания
4	Ловля и передача мяча	8	в процессе занятий	8	Контрольные задания
5	Броски мяча	8	в процессе занятий	8	Контрольные задания
6	Техника владения мячом и развитие координационных способностей	10	в процессе занятий	10	Контрольные игры с заданиями
7	Техник перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	12	в процессе занятий	12	Контрольные игры с заданиями
8	Индивидуальная техника защиты.	6	в процессе занятий	6	Контрольные задания
9	Тактика игры	24	в процессе занятий	24	Контрольные игры с заданиями
10	Подвижные игры и эстафеты	10	в процессе занятий	10	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр
11	Учебная игра	20	в процессе занятий	20	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
12	Физическая подготовка	24	в процессе занятий	24	Выполнение контрольных упражнений.
13	Судейская практика	3	в процессе занятий	3	Привлечение учащихся к судейству на тренировочных занятиях, на соревнованиях школьного уровня

14	Участие в соревнованиях по баскетболу	4		4	Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований. Результаты соревнований
15	Тестирование	3	в процессе занятий	3	Выполнение контрольных упражнений. Мониторинг результатов по окончанию курса обучения.

Физическая подготовка

1. 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).

2. 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.

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.

Тактическая 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.

Календарный учебный график

№ п/п	Дата	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1			Групповое тренировочное занятие	2	Техника безопасности. Баскетбол - история развития.	Спортивный зал	Опрос учащихся по пройденному материалу
2			Групповое тренировочное занятие	2	Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек.	Спортивный зал	Наблюдение за учащимися
3			Групповое тренировочное занятие	4	Освоение ловли и передачи мяча. - двумя руками от груди на месте и в движении (в парах, тройках).	Спортивный зал	Контрольные задания

				4	- одной рукой от плеча на месте и в движении (в парах, тройках).		
4			Групповое тренировочное занятие	2 3 3	Освоение техники ведения мяча - ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте. - в движении по прямой - с изменением направления движения и скорости	Спортивный зал	Контрольные задания
5			Групповое тренировочное занятие	2 3 3	Овладение техникой бросков. - броски одной и двумя руками с места - броски после ведения - броски после ловли	Спортивный зал	Контрольные задания
6			Групповое тренировочное занятие	10	Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей	Спортивный зал	Контрольные игры с заданиями
7			Групповое тренировочное занятие	12	Закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей	Спортивный зал	Контрольные игры с заданиями
8			Групповое тренировочное занятие	8	Освоение индивидуальной техники защиты.	Спортивный зал	Контрольные задания
9			Групповое тренировочное занятие	2 4 6 3	Освоение тактики игры - тактика свободного нападения - позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков - позиционное нападение (5:0) с изменением позиций игроков - нападение быстрым прорывом (1:0)	Спортивный зал	Контрольные игры с заданиями

				6 3	- нападение быстрым прорывом (2:1) - взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди»		
10			Групповое тренировочное занятие	20	Овладение игрой и комплексное развитие психомоторных способностей - игра по упрощенным правилам баскетбола - игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3	Спортивный зал	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр. Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
11			Групповое тренировочное занятие	3	Тестирование	Спортивный зал	Выполнение контрольных упражнений. Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
12			Групповое тренировочное занятие	12	Общая физическая подготовка - развитие координационных способностей - развитие скоростных - развитие скоростно-силовых способностей - развитие выносливости	Спортивный зал	Выполнение контрольных упражнений.
13			Групповое тренировочное занятие	12	Специальная физическая подготовка - развитие быстроты движений - развитие специальной выносливости	Спортивный зал	Выполнение контрольных упражнений.

					- развитие скоростно-силовых способностей		
14			Групповое тренировочное занятие	10	Подвижные игры и эстафеты.	Спортивный зал	Наблюдение за учащимися во время тренировочных игр
15			Групповое тренировочное занятие	3	Судейская практика	Спортивный зал	Привлечение учащихся к судейству на тренировочных занятиях, на соревнованиях школьного уровня
16			Соревнования	4	Участие в соревнованиях по баскетболу	Спортивный зал	Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований. Результаты соревнований

Организационно-педагогические условия

Кадровые условия

ФИО учителя	Общая характеристика
Лихачева С.В.	Образование высшее, педагогический стаж: 21 год, первая квалификационная категория.

Материально-техническое обеспечение программы:

1. Спортивный зал.
2. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
3. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
4. Гантели, скакалки, обручи.
5. Компьютеры с выходом в Интернет

Оценка качества освоения программы

- Опрос учащихся по пройденному материалу.
- Наблюдение за учащимися во время тренировочных занятий.
- Мониторинг результатов по окончании курса обучения.
- Привлечение учащихся к судейству соревнований школьного уровня.
- Контрольные игры с заданиями.
- Выполнение контрольных упражнений.
- Контроль выполнения установок во время тренировок и соревнований.
- Результаты соревнований.

Оценочные материалы

№	Тесты	результат					
		высокий		средний		низкий	
		М	Д	М	Д	М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	10	11	10,5	11,5	11	12
		8,8	9,8	9,0	10	9,3	10,3
		8,5	9,5	8,8	9,7	9,0	10
		8,4	9,4	8,7	9,6	9,0	10
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	8,6	9,0	8,9	9,2	9,2	9,4
		8,3	8,6	8,5	8,8	8,8	9,0
		8,1	8,5	8,4	8,7	8,7	9,0
		8,0	8,4	8,3	8,6	8,6	9,0
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	5	5	4	4	3	3
		5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4

		6	6	5	5	4	4
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	5	5	4	4	3	3
		6	6	5	5	4	4
		7	7	6	6	5	5
		8	8	7	7	6	6
5	Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	19	18	18	17	17	16
		20	19	19	18	18	17
		21	20	19	18	18	17
		22	20	20	19	19	19