

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Курагинская средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя
Советского Союза А. А. Петряева

Рассмотрено на заседании
Руководитель ШМО _____
(подпись)

Протокол № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

Утверждаю:
директор МБОУ КСОШ №1
_____ О. В. Шкопкин

Приказ № _____
от « ____ » _____ 20__ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности**

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор составитель: Леонович Александр Сергеевич

Год разработки 2018

Пояснительная записка курса «Баскетбол»

<p>Направленность дополнительной образовательной программы</p>	<p>физкультурно-спортивная.</p>
<p>Актуальность</p>	<p>Реализация программы «Баскетбол» восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы организма.</p>
<p>Цель и задачи дополнительной образовательной программы</p>	<p>Цель - гармоничное физическое и духовное развитие личности; - углубленное изучение подвижных игр, знакомство со спортивными играми.</p> <p>Задачи:</p> <p>1. Обучающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обучение техническим приёмам и правилам игры; - обучение тактическим действиям; - обучение приёмам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях; - овладение навыками регулирования психического состояния. <p>2. Развивающие:</p> <ul style="list-style-type: none"> - повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта; - совершенствование навыков и умений игры; - развитие физических качеств, укрепление здоровья, расширение функциональных возможностей организма; <p>3. Воспитательные:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе; - воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи; - воспитание привычки к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время; - формирование потребности к ведению здорового образа жизни.
<p>отличительные особенности дополнительной образовательной программы</p>	<p>Отличительной особенностью программы является:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Создание условий для развития физических качеств и личности юных спортсменов. 2. Укрепление здоровья обучающихся, соблюдение требований личной и общественной гигиены, организация врачебного контроля. 3. Воспитание морально-волевых качеств, дисциплинированности и ответственности учащихся. 4. Формирование знаний, умений и навыков по подвижным и спортивным играм.

	<p>5. Привитие любви к систематическим занятиям спортом.</p> <p>6. Достижение оптимального для данного этапа уровня технической и тактической подготовленности юных спортсменов.</p>
Возраст школьников	Учащиеся 13-17 лет
сроки реализации дополнительной образовательной программы (продолжительность образовательного процесса, этапы)	<p>Программа рассчитана на детей 13 – 17 лет. Срок реализации программы 1 год.</p> <p>Отводится 74 часа в год, 2 часа в неделю (занятие 2 академических часа) в соответствии с календарным учебным графиком и учебным планом.</p> <p>Данная программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом и психологическом развитии ребёнка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся.</p>
Формы занятий	<ul style="list-style-type: none"> • групповая; • игровая; • индивидуально-игровая; • в парах; • индивидуальная; • практическая; • комбинированная; • соревновательная.
Ожидаемые результаты и способы определения их результативности (наблюдение, анализ, анкетирование и т.д);	<p>К концу обучения по данной программе учащиеся должны знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> • что систематические занятия физическими упражнениями укрепляют здоровье; • как правильно распределять свою физическую нагрузку; • правила игры ; • правила охраны труда и поведения на занятиях и в повседневной жизни; • правила проведения соревнований; <p>уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> • проводить специальную разминку для баскетболиста; • овладеют основами техники и тактики игр; • овладеют основами судейства; • вести протокола игр; <p>Разовьют следующие качества:</p> <ul style="list-style-type: none"> • улучшат координацию движений, быстроту реакции и ловкость; • улучшат общую выносливость организма к продолжительным физическим нагрузкам; • повысятся адаптивные возможности организма - противостояние условиям внешней среды стрессового характера; • коммуникабельность обучающихся в результате коллективных действий.

	<p>Личностные результаты – развитие положительных личностных качеств учащихся (трудолюбия, упорства, настойчивости, умения работать в коллективе, уважение к людям).</p> <p>Метапредметные результаты – формирование универсальных учебных действий (УУД).</p> <p>Регулятивные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • понимать задачи, поставленные педагогом; • знать технологическую последовательность выполнения работы; • правильно оценивать результаты своей деятельности. <p>Познавательные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • научиться проявлять творческие способности; • развивать сенсорные и моторные навыки. <p>Коммуникативные УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • учиться работать в коллективе; • проявлять индивидуальность и самостоятельность. <p>Предметные результаты – формирование навыков игры в волейбол, применения технологий, приемов и методов работы по программе, приобретение опыта физкультурно-спортивной деятельности.</p>
<p>Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т.д.)</p>	<p>Промежуточная аттестация в форме тестирования</p>

Учебно-тематический план курса «Баскетбол»

№ п/п	Название раздела, темы	Дата проведения	Кол-во часов	теория	практика
1 (1)	Инструктаж по ТБ. ОФП. Физкультура и спорт в России. История развития спорта.	7.09.18	2	1	
1 (2)	Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.	7.09.18			1
2 (3)	Сведения о строении и функциях организма. ОРУ. Бег 60 м. Прыжок в длину с места	14.09.18	2	0.5	0.5
2 (4)	Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Контрольные нормативы.	14.09.18			1
3 (5)	ОФП. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости.	21.09.18	2		1
3 (6)	ОРУ Прыжки в длину с разбега. Бег 500м.	21.09.18			1
4 (7)	Эстафеты с элементами старта.	28.09.18	2		1
4 (8)	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	28.09.18			1
5 (9)	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель.	5.10.18	2	0.5	0.5
5 (10)	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	5.10.18			1
6 (11)	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	12.10.18	2		1
6 (12)	Кросс 1000м. Эстафетный бег.	12.10.18			1
7 (13)	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы	19.10.18	2		1
7 (14)	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	19.10.18			1
8 (15)	ОРУ. Метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы.	26.10.18	2		1

8 (16)	Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях.	26.10.18			1
9 (17)	Техническая подготовка. Оборудование и инвентарь. Основы техники. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке	2.11.18	2	0.5	0.5
9 (18)	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры	2.11.18			1
10 (19)	Оборудование и инвентарь. ОРУ. Перемещение в стойке. Передача мяча двумя руками на месте.	9.11.18	2	0.5	0.5
10 (20)	Стойка игрока. Эстафеты. Подвижные игры с прыжками	9.11.18			1
11 (21)	Техническая подготовка. Правила игры. ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке.	16.11.18	2	1	
11 (22)	Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры.	16.11.18			1
12 (23)	Соревнования	23.11.18	2		1
12 (24)	Соревнования	23.11.18			1
13 (25)	Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.	30.11.18	2		1
13 (26)	ОРУ. Подвижные игры с элементами волейбола. Эстафеты	30.11.18			1
14 (27)	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Основы техники. Стойка игрока.	7.12.18	2	0.5	0.5
14 (28)	Эстафеты. Подвижные игры с элементами футбола. Перемещение в стойке.	14.12.18			1

15 (29)	ОРУ. Перемещение в стойке. Передача двумя руками на месте и после передачи вперед.	21.12.18	2	0.5	0.5
15 (30)	Стойка игрока. Удар по мячу снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра.	21.12.18			1
16 (31)	ОРУ. Перемещение в стойке. Передача двумя руками на месте и после передачи вперед.	28.12.18	2		1
16 (32)	Стойка игрока Прием мяча снизу двумя руками над собой. Эстафеты. Учебная игра.	28.12.18			1
17 (33)	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками в парах	11.01.19	2	0.5	0.5
17 (34)	Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку. Эстафеты. Учебная игра.	11.01.19			1
18 (35)	ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Эстафеты.	18.01.19	2	0.5	0.5
18 (36)	Ведение мяча в движении по прямой шагом	18.01.19			1
19 (37)	Ведение мяча в движении по прямой бегом	25.01.19	Разгадывание загадок.		1
19 (38)	Бросок в кольцо двумя руками	25.01.19			1
20 (39)	Бросок в кольцо двумя руками	1.02.19	2		1
20 (40)	Повороты на месте вышагиванием	1.02.19			1

21 (41)	Повороты на месте вышагиванием	8.02.19			1
21 (42)	Индивидуальная защита.	8.02.19	2		1
22 (43)	Учебная игра.	15.02.19			1
22 (44)	ОРУ. Выполнять технико-тактические действия в игре.	15.02.19	2		1
23 (45)	Учебная игра.	22.02.19			1
23 (46)	ОРУ. Выполнять технико-тактические действия в игре.	22.02.19	2		1
24 (47)	Учебная игра.	1.03.19		0.5	0.5
24 (48)	ОРУ. Выполнять технико-тактические действия в игре.	1.03.19	2		1
25 (49)	Учебная игра.	8.03.19	2	0.5	0.5
25 (50)	Учебная игра.	8.03.19			1
26 (51)	ОРУ. Многократное выполнение тактических действий подряд.	15.03.19			1
26 (52)	Учебная игра.	15.03.19	2		1

27 (53)	ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся. ОРУ. Бег 60м.	22.03.19	2		1
27 (54)	Бег с изменением направления и скорости. Учебная игра.	22.03.19			1
28 (55)	ОРУ. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости.	29.03.19	2	0.5	0.5
28 (56)	Учебная игра.	29.03.19			1
29 (57)	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель.	5.04.19	2	0.5	0.5
29 (58)	Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.	5.04.19			1
30 (59)	ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча на дальность.	12.04.19	2		1
30 (60)	Упражнения для развития специальной выносливости. Учебная игра.	12.04.19			1
31 (61)	ОРУ. Бег 30 м.	19.04.19	2		1
31 (62)	Строевые упражнения. Контрольные нормативы.	19.04.19			1
32 (63)	Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом	26.04.19	2	0.5	0.5
32 (64)	Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места	26.04.19			1
33 (65)	ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Бег 500м.	3.05.19			1

33 (66)	Прыжки в длину с разбега. Контрольные нормативы.	3.05.19	2		1
34 (67)	Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	10.05.19			1
34 (68)	Контрольные нормативы.	10.05.19	2		1
35 (69)	ОРУ. Прыжки в длину с разбега.	17.05.19		0.5	0.5
35 (70)	Кросс 1000м. Эстафетный бег.	17.05.19	2		1
36 (71)	Промежуточная аттестация в форме тестирования.	24.05.19	2	0.5	0.5
36 (72)	Промежуточная аттестация в форме тестирования.	24.05.19			1
37 (73)	Соревнования.	31.05.19		0.5	0.5
37 (74)	Соревнования.	31.05.19	2		1

Содержание программы

Инструктаж по ТБ. Физкультура и спорт в России. Общая физическая подготовка.

Теория: Инструктажи по поведению в зале, на спортивных площадках, на спортивных соревнованиях. Оказание первой помощи пострадавшим. Самоконтроль спортсмена. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетболом. Физическая культура в современной России.

Краткий обзор истории развития ОФП. Происхождение баскетбола. Крупнейшие соревнования по ОФП в России и в мире. ОФП и олимпийские игры. Известные спортсмены.

Значение общей физической подготовки спортсмена. Значение ОРУ перед началом тренировки

Практика: Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы.

Сведения о строении и функциях организма.

Теория: Краткие сведения по анатомии и физиологии человеческого тела. Общий обзор организма человека: системы, строение и функции.

Практика: Бег 60 м. ОРУ. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Контрольные нормативы. Прыжок в длину с места.

ОФП.

Практика: ОРУ. Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Эстафеты с элементами старта. ОРУ. Прыжки в длину с разбега. ОРУ. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель. Чередование упражнений для развития физических качеств в различных сочетаниях. Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м. Метание малого мяча на дальность. Контрольные нормативы.

Техническая подготовка. Оборудование и инвентарь.

Теория: Основы техники. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте.

Практика: ОРУ. Техника стоек, перемещений баскетболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места); техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом. Перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью.

Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками. Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Подвижные игры с элементами баскетбола. Эстафеты.

Оборудование и инвентарь.

Теория: Правила использования инвентаря. Оборудование в спортивном зале. Инвентарь для занятий. ОФП. Экипировка спортсмена.

Практика: ОРУ. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Подвижные игры с мячами.

Техническая подготовка. Правила игры.

Теория: Основы техники. Стойка игрока. Перемещение в стойке. Передача двумя руками сверху в парах. Передача двумя руками. Правила игры в баскетбол.

Практика: ОРУ. Техника стоек, перемещений волейболиста в нападении (бег, ходьба, прыжки: толчком двумя с разбега, с места; толчком одной с разбега, с места); техника стоек, перемещений баскетболиста в защите. Ходьба обычным шагом (бег), скрестным

шагом (бег), приставным шагом (бег). Выпады: вперед, в сторону. Остановки: скачком, шагом.

Перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью.

Броски набивного мяча двумя руками от головы, имитируя передачу сверху двумя руками.

Техника передачи двумя сверху, вперед (короткие, средние, длинные) на месте, после перемещения. Подвижные игры. Прием мяча снизу двумя руками над собой и на сетку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении приема и передач мяча

Эстафеты. Подвижные игры с предметами. Соревнования. Учебная игра

СФП. Значение специальной физической подготовки спортсмена. Развитие скоростно-силовых качеств. Развитие специальной выносливости. Понятие выносливости. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Упражнения для развития физических качеств. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Практика: ОРУ. Упражнения для развития физических качеств. 1. Упражнения с внешним сопротивлением. 2. Упражнения с преодолением веса собственного тела.

3. Изометрические упражнения.

Комплекс упражнений:

1. Прыжок с двух ног.

2. Подъем корпуса.

3. Выбрасывание набивного мяча двумя руками от груди и прием набивного мяча от партнера, вес отягощения 1 кг.

4. Броски набивного мяча двумя руками от головы.

5. Выпрыгивание из приседа.

Скоростная выносливость: перемещения в различных направлениях с максимальной скоростью, выполнение технических приёмов- передача снизу, сверху, блок, после перемещения. Прыжковая выносливость: упражнения со скакалкой, многократное напрыгивание, имитационные и игровые упражнения. Игровая выносливость: игры с увеличением количества партий, уменьшением количества игроков с заполнением перерывов между партиями выполнением прыжковых или беговых упражнений.

— упражнения из гимнастики и акробатики;

— упражнения из легкой атлетики (разновидности бега, кроссы, метания, прыжки и др.);

— упражнения из тяжелой атлетики;

— упражнения на тренажерах;

— спортивные и подвижные игры.

Стойка на лопатках. Стойка на голове и руках. Кувырки вперед и назад. Акробатические комбинации. Соревнования. Учебная игра

Гигиена. Врачебный контроль и самоконтроль

Теория: Культурно-гигиенические привычки у детей. Соблюдение санитарно-гигиенических требований во время занятий в зале. Гигиена одежды и обуви. Основные гигиенические требования к занимающимся спортом. Закаливание. Общий режим дня.

Режим питания и питьевой режим. Полезные продукты

Практика: ОРУ. Стойки и перемещение игрока. Передача двумя руками сверху в прыжке.

Нападающий удар из зон 4, 3, 2 с высоких и средних передач. Верхняя прямая подача.

Учебная игра.

Тактическая подготовка.

Теория: Средства тактической подготовки.

Стойки и перемещение игрока. Передачи мяча после перемещения из зоны в зону.

Основной метод подготовки — повторный (многократное повторение элементов, игровых эпизодов командных взаимодействий в защите и нападении). Ключ к совершенствованию тактических действий: начальное расположение игроков (показать, симитировать и выполнить); место действия каждого игрока; последовательность действий; согласование действий.

Практика: Средства тактической подготовки.

1. Подготовительные упражнения, направленные на развитие быстроты реакции, ориентировки, скорости переключения с одних движений на другие, с одних действий на другие.
2. Подвижные и спортивные игры, специальные эстафеты.
3. Упражнения по тактике (индивидуальные, групповые и командные).
4. Двусторонние игры (с заданиями).
5. Контрольные игры и соревнования.

Практика: ОРУ. Действия в защите и нападении. Тактика свободного нападения. Игра в нападение через зону 3. Взаимодействия игроков зон 6 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 5 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков зон 1 с игроком зоны 3. Взаимодействия игроков передней линии: игрока зоны 4 с игроком зоны 3, игрока зоны 2 с игроком зоны 3 (при первой передаче). Чередование изученных технических приемов и их способов в различных сочетаниях. Индивидуальные тактические действия блокирующего игрока. Выполнение технико-тактические действий в игре. Учебная игра

ОФП. Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Теория: Понятие- физические упражнения. Роль физических упражнений на организм человека.

Практика: ОРУ. Бег 60м. Бег с изменением направления и скорости. Эстафетный бег. Метание малого мяча в цель. Упражнения для развития специальной выносливости. Метание малого мяча на дальность. Строевые упражнения. ОРУ. Бег 30 м. Контрольные нормативы. Бег обычный, спиной вперед скрестными шагами и приставным шагом. Прыжок в длину с места Бег по прямой, дугами, изменением направления и скорости. Прыжки в длину с разбега. Бег 500м. Эстафеты с элементами старта. Прыжки в длину с разбега. Прыжки в длину с разбега. Кросс 1000м. Учебная игра.

Промежуточная аттестация в форме тестирования. Соревнования.

Практика: Сдача контрольных нормативов по ОФП. Прыжок в длину с места, подтягивание, отжимание, поднимание туловища, наклон вперед из положения сидя, прыжки на скакалке, челночный бег, бег 30 метров

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

Комплектация	Количество
Былеева Л.В. Подвижные игры. М.,1974	1
Портных Ю.И. Спортивные игры. М., 1974.	1
Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1 - 11 классов, Москва, «Просвещение», 2011 год.	1
Балясной Л.К., Сорокина Т.В. Воспитание школьников во внеучебное время, Москва, «Просвещение», 1980 год.	1
Богданов Г.П.. Уроки физической культуры IV-VI классов: Пособие для учителей. Москва «Просвещение», 1984.	1
Гуревич И.А. Круговая тренировка при развитии физических качеств. Минск. 1985.	1
Кофман Л. Б., Погадаев Г. И, Настольная книга учителя физической культуры, Москва, 1998.	1
Лях В.И. Координационные способности школьников. – Минск, «Полымя», 1989	1
Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991.	1
. Железняк Ю.Д., Спортивные игры, Москва – 2001	1