

Муниципальная автономная общеобразовательная организация
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

«УТВЕРЖДЕНО» на
педагогическом совете
Протокол № 13
От « 25 » июня 2019 г.

«УТВЕРЖДЕНО»
Директор МАОО СОШ № 5
Фёдорова И.А.
Приказ № 90-ОД
От « 26 » июня 2019 г.

Программа дополнительного образования
«Баскетбол»

Пояснительная записка

Программа «Баскетбол» является модифицированной. За основу взята программа «Баскетбол»

Образовательная программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 10-15 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность 3-летней программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;

- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Условия набора.

Программа предназначена для детей 12-15 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, начиная с мая до 10 сентября текущего года. Возможен добор отдельных обучающихся в объединения 2-3 годов обучения в случае отчисления из них детей по каким-либо причинам.

Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 10-13 чел.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Название темы	Дата		Тип подго- товки	К – во часов
		План	факт		
1	История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.			Теор. Техн.	1
2	Техника передвижения приставными шагами.			Техн.	1
3	Передача мяча двумя руками от груди.			Техн.	1
4	Единая спортивная классификация. Тактика нападения.			Теор. Такт.	1
5	Техника передвижения при нападении			Техн.	1
6	Техника передвижения при нападении			Техн.	1
7	Способы ловли мяча.			Техн.	1
8	Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.			Теор. Техн.	1
9	Бросок мяча двумя руками от груди.			Техн.	1
10	Взаимодействие трех игроков «треугольник».			Такт	1
11	Техника ведения мяча.			Техн.	1
12	Ведение мяча с переводом на другую руку.			Техн.	1
13	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».			Такт.	1
14	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			Такт.	1
15	Ловля двумя руками «низкого мяча».			Техн.	1
16	Ведение мяча с высоким и низким отскоком.			Техн.	1
17	Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.			Теор. Интегр.	1
18	Чередование изученных технических приемов и их соче- таний.			Техн.	1
19	Контрольные испытания.			Контр.	1
20	Командные действия в нападении.			Такт.	1
21	Ведение мяча с изменением скорости передвижения.			Техн.	1
22	Многократное выполнение технических приемов.			Интегр.	1
23	Учебная игра.			Интегр.	1
24	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			Такт.	1
25	Чередование изученных технических приемов и их соче- таний.			Техн.	1
26	Чередование изученных технических приемов и их соче- таний.			Техн.	1
27	Командные действия в нападении.			Такт.	1
28	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			Такт.	1
29	Противодействие выходу на свободное место для получе- ния мяча.			Такт.	1
30	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			Такт.	1
31	Индивидуальные действия при нападении.			Такт.	1

32	Индивидуальные действия при нападении.			Такт.	1
33	Бросок мяча одной рукой от плеча.			Техн.	1
34	Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.			Такт.	1
35	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра.			Теор. Интегр.	1
36	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			Такт.	2
37	Совершенствование техники передачи мяча.			Техн.	2
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча.			Теор. Техн.	1 1
39	Совершенствование техники передачи мяча.			Техн.	2
40	Тактика защиты.			Такт.	2
41	Стойка защитника с выставленной ногой вперед.			Техн.	2
42	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			Техн.	2
43	Действия одного защитника против двух нападающих.			Такт.	2
44	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.			Интегр.	2
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.			Интегр.	2
46	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия.			Техн.	2
47	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.			Такт.	1
48	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча.			Техн.	1
49	Взаимодействие двух игроков «подстраховка».			Такт.	1
50	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.			Такт.	1
51	Переключение от действий в нападении к действиям в защите.			Такт.	1
52	Защитные стойки. Защитные передвижения.			Техн.	1
53	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.			Такт	1
54	Учебная игра.			Интегр.	1
55	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча.			Такт.	1
56	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.			Теор. Интегр.	1
57	Организация командных действий.			Такт.	1
58	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях			Интегр.	1
59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону.			Техн.	1
60	Техника овладения мячом.			Техн.	1
61	Техника броска мяча одной рукой от плеча.			Техн.	1
62	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.			Техн	1
63	Совершенствование тактических действий в нападении и защите.			Такт.	1
64	Учебная игра.			Интегр.	1
65	Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях			Интегр.	1
66	Учебная игра.			Интегр.	1
67	Учебная игра.			Интегр.	1
68	Итоги прошедшего спортивного года.			Теор.	1