

Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №11



Программа рассмотрена и
рекомендована к применению
на заседании методического совета.
Протокол № 1
от «29» августа 2020г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной направленности

«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 7 класс

Срок реализации программы: 2020-2021уч. год.

Автор-составитель программы:
Братчикова Елизавета Игоревна,
учитель физической культуры

г. Канск, 2020г.

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. Рекомендуется применить в общеобразовательных учреждениях, где используется программа В. И. Ляха, А. А. Зданевича, вариативная часть: баскетбол, а также самостоятельно.

Направленность программы – физкультурно-оздоровительная.

Программа «Баскетбол» направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психических качеств и способностей, которые позволяют осваивать футбольные навыки.

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 – углублённое изучение спортивной игры баскетбол.
Основными задачами программы являются:
укрепление здоровья;
содействие правильному физическому развитию;
приобретение необходимых теоретических знаний;
владение основными приемами техники и тактики игры;
воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
привитие ученикам организаторских навыков;
повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

Отличительные особенности программы

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Адресат программы- обучающиеся 7 класса (11-12 лет)

Объем программы - Программа предусматривает распределение учебно-тренировочного материала для занятий по волейболу на 35 часов и направлена на доступный для детей данного возраста уровень освоения навыков и умений игры в волейбол. Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме игровых занятий по общепринятой методике. Большинство практических занятий проводится в спортивном зале. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как

часть комплексного занятия), беседы могут быть проведены в течении игрового момента или проведено самостоятельное теоретическое занятие. Основными формами обучения игры в волейбол являются: групповые занятия, которые отвечают характеру игры в волейбол, предусматривают повышенное требование взаимодействия между игроками, необходимость решения коллективных задач, а так же тестирование, участие в соревнованиях и инструкторская и судейская практика.

В групповых занятиях обучающиеся выполняют задание при различных методах организации: фронтальном, в подгруппах, индивидуальном. Формы обучения и виды занятий – очная, практические и теоретические занятия.

Срок реализации программы - 1 год

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивному и оздоровительному направлению «Волейбол» предназначена для обучающихся 7 классов.

Режим занятий-1 год – 35 часов из расчета 1 раз в неделю (1 час). Программой предусматриваются индивидуальные занятия, как с одарёнными детьми, так и с отстающими детьми.

Методы и формы обучения

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.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные

методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- 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.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Тематика занятий:

Основы знаний. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола. Правила мини-баскетбола. Жесты судей.

Техническая подготовка.

Личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

Метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

Предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих умений:

• определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

• в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно;

- проговаривать последовательность действий;

- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

• осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить

Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек. Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, спиной вперед, лицом. Остановка двумя шагами и прыжком.

Овладение техникой ведения мяча. Ведение мяча правой и левой рукой. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ведение с изменением направления. Ведение с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой ловли и передачи мяча. Ловля и передача мяча в парах, тройках на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча, двумя – от груди, с отскоком от пола. Передача мяча со сменой мест в движении. Передача мяча с пассивным сопротивлением защитника.

Овладение техникой бросков мяча. Бросок мяча одной рукой от плеча с места и в движении. Бросок мяча после ведения два шага. Бросок мяча после ловли и ведения.

Бросок после остановки. Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок.

Освоение индивидуальных защитных действий. Вырывание и выбивание мяча. Защитные действия 1Х1.

Закрепление техники и развитие координационных способностей. Комбинации из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок.

Тактическая подготовка.

Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5 : 0) без смены мест. Позиционное нападение (5 : 0) со сменой мест. Нападение быстрым прорывом (1 : 0), (2 : 1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». Личная защита (1 : 1). Двухсторонняя игра по упрощенным правилам.

Общеефизическая подготовка.

Упражнения для развития физических способностей: скоростных, силовых, выносливости, координационных, скоростно-силовых.

Парные и групповые упражнения: с сопротивлением, перетягивание, переталкивание. Упражнения на гимнастических снарядах: висы, подтягивание, размахивание, смешанные висы и упоры, обороты и соскоки.

Акробатические упражнения: кувырки вперед, назад, в стороны, стойка на голове, стойка на руках.

Бег. Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 15 м. Бег со сменой направления по зрительному сигналу. Ускорения из различных исходных положений. Пробегание отрезков 40, 60 м. Кросс 500–2000 м.

Прыжки. Опорные и простые прыжки с мостика или трамплина. Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание мячей в движущуюся цель с места и в движении.

Подвижные игры: «Салки спиной к щиту», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Круговая охота» «Бегуны», «Переправа», «Кто сильнее».

Соревнования. Принять участие в одних соревнованиях.

Планируемые результаты

освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью

Календарно тематическое планирование по баскетболу

№	Дата		Тема занятия
	План	Факт	
1.	1.09		Правила техники безопасности на занятие. Стойки и перемещения.
2.	8.09		Передача мяча двумя руками от груди в движении
3.	15.09		Правила игры в баскетбол. Развитие координационных способностей.
4.	22.09		Ведение мяча с изменением направления и высоты отскока. Остановка двумя шагами
5.	29.09		Передача мяча двумя руками от груди в движении
6.	6.10		Сочетание приемов: ведение, передача, бросок. Развитие скоростных способностей.
7.	13.10		Терминология баскетбола. Передача мяча двумя руками от груди в парах на месте.
8.	20.10		Игра в баскетбол по упрощенным правилам
9.	27.10		Основные правила баскетбола. вырывание мяча
10.	10.11		Эстафеты с элементами баскетбола. развитие координационных способностей
11.	17.11		Стойки и передвижение игрока. Ведение мяча на месте и в движении
12.	24.11		Перехват мяча. Бросок одной рукой от плеча, после остановки
13.	1.12		Передачи мяча в тройках в движении. Позиционное направление.
14.	8.12		Совершенствование техники передвижений.
15.	15.12		Специальная физическая подготовка.
16.	22.12		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.
17.	29.12		Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».
18.	12.01		Учебная игра.
19.	19.01		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. ОФП
20.	26.01		Сочетание выполнения различных приемов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
21.	02.02		СФП
22.	09.02		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».
23.	16.02		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».
24.	2.03		Учебная игра.
25.	9.03		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
26.	16.03		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП
27.	30.03		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП
28.	6.04		Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
29.	13.04		Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.
30.	20.04		Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика.
31.	27.04		Контрольные испытания

32.	4.05	Учебная игра.
33.	11.05	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП.
34.	18.05	Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).
35.	25.05	Итоговое занятие

Условия реализации программы

Материально- техническое обеспечение программы

1. Зал для занятий (спортивный)
2. щиты баскетбольные с кольцами -2шт.
3. мячи баскетбольные -20 шт.
4. скакалки -10шт.
5. фишки -10шт.
6. гантели 2кг – 4шт.
7. гимнастические скамейки- 3шт.

Кадровое обеспечение программы

Реализация программы и подготовка занятий осуществляется педагогом дополнительного образования в рамках его должностных обязанностей. Педагог осуществляет дополнительное образование обучающихся в соответствии со своей образовательной программой.

Формы аттестации

Программа предусматривает промежуточную и итоговую аттестацию результатов обучения детей.

В начале года проводится входное тестирование. Промежуточная аттестация проводится в виде текущего контроля в течение всего учебного года. Она предусматривает 1 раз в полгода зачетное занятие - по общей и специальной физической подготовке при выполнении контрольных упражнений, зачетные игры, а также участие в соревнованиях по волейболу.

Итоговая аттестация проводится в конце года обучения и предполагает зачет в форме учебного тестирования по общей и специальной физической подготовке, участия в соревнованиях разных уровней: школьного, муниципального. Итоговый контроль проводится с целью определения степени достижения результатов обучения и получения сведений для совершенствования программы и методов обучения.

Контрольные испытания

Перемещение 5х 6 раз лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);

Броски с точек (дистанционные – 10 бросков).

Оценивается процент попадания; Штрафные броски. (10 бросков).

Оценивается процент попадания.

Итоговая аттестация 25 Ведение мяча 5х6 раз (лицом, правым боком, спиной; лицом левым боком, спиной);

Передача мяча выполняется в парах, в движении (фиксируется время, ошибки). Комплексный тест (скоростное ведение). Оценивается время выполнения и количество попаданий.

**Учебные нормативы по усвоению навыков, умений, развитию двигательных
качеств по предмету физкультура.**

7 класс

класс	Контрольные упражнения	ПОКАЗАТЕЛИ					
		Мальчики			Девочки		
	Учащиеся	“5”	“4”	“3”	“5”	“4”	“3”
Оценка							
7	Челночный бег 4x9 м, сек	9,8	10,3	10,8	10,1	10,5	11,3
7	Бег 30 м, секунд	5,0	5,3	5,6	5,3	5,6	6,0
7	Бег 1000м - мальчики, мин 500м - девочки, мин	4,10	4,30	5,00	2,15	2,25	2,60
7	Бег 60 м, секунд	9,4	10,0	10,8	9,8	10,4	11,2
7	Бег 2000 м, мин	9,30	10,15	11,15	11,00	12,40	13,50
7	Прыжки в длину с места	180	170	150	170	160	145
7	Подтягивание на высокой перекладине	9	7	5			
7	Сгибание и разгибание рук в упоре	23	18	13	18	12	8
7	Наклоны вперед из положения сидя	11	7	4	16	13	9
7	Подъем туловища за 1 мин. из положения лежа	45	40	35	38	33	25
7	Бег на лыжах 2 км, мин	12,30	13,30	14,00	13,30	14,00	15,00
7	Бег на лыжах 3 км, мин	18,00	19,00	20,00	20,00	25,00	28,00
	Прыжок на скакалке, 20 сек, раз	46	44	42	52	50	48

Список использованной литературы

1. Баскетбол. Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШР, М. Советский спорт 2002 – 100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н. Игры в тренировке баскетболистов. Учебно-методическое пособие. СПб.ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г.-62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие Е.Р.Яхонтов. 3-е изд, стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу, СПБ. Изд-во Олимп.- СПБ, 2007 г.-134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. М. Агенство «ФАИ», 1999г.- 224с. Ил. – (серия «Спорт»). 33
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. –М., ФиС, 1999г.-256с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл Гатмен, Том Финнеган, пер. с англ., М. АСТ: Астрель, 2006 211-13 с илл.
7. Д.И.Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4-е издание.
8. Методическое пособие Д.И.Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008г.
9. Билл Гатмен и Том Финнеган. «Все о тренировке юного баскетболиста». Москва АСТ Астрель 2007г.
- 10.Баскетбол. Правила игры. Реги. Санкт-Петербург, 2007г.
- 11.Сортел Н. Баскетбол 100 упражнений и советов для юных игроков. АСТ Астрель 2005г.
- 12.Методическое пособие для учителей физкультуры, руководителей спортивных секций, студентов физкультурных специальных вузов. Швапико Л.Г. развернутые планы-конспекты по баскетболу в 5-8 классах. Минск 2008г.
- 13.Гомельский А.Я. Энциклопедия баскетбола Гранд Файр 2002г Яхонтова Е.Р. «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г