

Управление образования Администрации Приокского муниципального района г. Нижнего
Новгорода
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №88 «Новинская»

Принята на заседании методического
(педагогического) совета от
« 28 » 08 2020 г.
Протокол № ____ 1 ____



Утверждаю:
Директор МБОУ «Школа № 88
«Новинская»
Сатаева И.Г./

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа физкультурно - спортивной направленности
«Баскетбол»

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 года

Автор-составитель

Харитонов Михаил Александрович,
педагог дополнительного образования

г.Нижний Новгород 2020

Пояснительная записка

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.

Направленность программы: физкультурно-спортивная, баскетбол, ориентирована на физическое развитие и укрепление здоровья

Отличительные особенности программы: 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. 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 15 человек.

Адресат программы - Возраст детей, участвующих в реализации данной программы, от 6 до 14 лет

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. Обучающие:

- 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.

2. 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 реализации образовательной программы

Объем и срок освоения программы: : Срок реализации образовательной программы 1 год.

Формы обучения: Основная форма занятий – групповая. Но также может использоваться индивидуальная форма работы при подготовке отдельных пар к соревнованиям. Формами занятий являются:

Учебно-тематический план

1 год обучения

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		всего	теория	практика	
	Введение	1	1		Устный опрос
1.	Общефизическая подготовка	12	1	11	Наблюдение
1. 1.	Общеразвивающие упражнения				
1. 2.	Спортивные и подвижные игры				
2.	Специальная физическая подготовка	19	1	18	Наблюдение
2. 1.	Упражнения направленные на развитие силы				
2. 2.	Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц				
2. 3.	Упражнения направленные на развитие прыгучести				
2. 4.	Упражнения направленные на развитие специальной ловкости				
2. 5.	Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой)				
3.	Техническая подготовка	30	1	29	Наблюдение
3. 1.	Ведение мяча правой, левой рукой , с изм. направления.				
3. 2.	Передача мяча двумя руками от груди.				
3. 3.	Передача мяча правой, левой рукой				

3. 4.	от плеча. Броски по кольцу.				
4.	Тактическая подготовка баскетболиста	6	1	5	Наблюдение
5.	Правила игры в баскетбол	4	1	3	
5.1	Приемные контрольные нормативы -тесты.				
	Итого:	72	6	66	Наблюдение

Содержание программ

1. Основы знаний.

Понятие о физической культуре. Развитие физической культуры в современном обществе. Физическая культура и спорт в системе общего и дополнительного образования. Влияние физических упражнений на организм человека. Краткие сведения о строении человеческого организма (органы и системы). Влияние различных физических упражнений на укрепление здоровья и работоспособности. Формирование у обучающихся устойчивых мотиваций на ЗОЖ. Необходимость ежедневными занятиями физической культурой. Двигательный режим дня. Самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

2. Гигиена

Предупреждение травм, врачебный контроль. Понятие о гигиене. Гигиена физических упражнений. Отдых и занятия физической культурой и спортом. Личная гигиена. Гигиена обуви и одежды. Закаливание и его значение для растущего организма ребенка. Помощь при ушибе, при растяжении и т.д. Наложение ватно-марлевой повязки. Техника безопасности при занятиях различными видами спорта на стадионе, в спортивном зале.

Врачебный контроль. Объективные данные: вес, динамометрия, спирометрия. Показания и противопоказания к занятиям различными видами спорта. Самоконтроль. Субъективные данные самоконтроля: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля.

3. Правила соревнований

Места занятий, оборудование, инвентарь. Правила проведения соревнований. Места занятий. Пришкольная спортивная площадка (стадион), спортивный зал, подсобные помещения: раздевалка, душ, комната для хранения инвентаря. Оборудование и инвентарь для занятий различными видами спорта.

4. Гимнастика.

1. Строевые упражнения. 2. Общеразвивающие упражнения без предметов, с предметами, в парах, на гимнастической скамейке и т.д. 3. Акробатические упражнения. 4. Упражнения на гимнастических снарядах. 5. Лазание. Силовые упражнения. 6. Преодоление полосы препятствий по методу круговой тренировки.

5. Легкая атлетика.

Ходьба и медленный бег. Кросс 300 - 500 м. Бег на короткие дистанции до 100 м. Бег на длинные дистанции. Прыжки в длину с места, с разбега, в высоту, многоскоки. Метание мяча с места, на дальность, в цель. Специальные беговые упражнения. Старт высокий, низкий. Стартовый разгон.

6. Подвижные игры.

“Мяч соседу”, “Попрыгунчики – воробушки”, “Два мороза”, “Метко в цель”, “Гуси – лебеди”, “Кто быстрее?”, “Вызов номеров”, “Охотники и утки”, “Лиса и собаки”, “Воробьи – вороны”, “Взятие высоты”, “Пятнашки”, “Салки”, “Борьба за мяч”, “Перестрелка” и т.д. Эстафеты на месте, в движении, без предметов, с предметами.

7. Спортивные игры. Баскетбол

Техника передвижения. Стойка баскетболиста. Ходьба. Бег. Передвижение приставными шагами (лицом вперед, влево, вправо). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками. Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Техника защиты. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

Тактика нападения. Индивидуальные действия. Групповые действия. Командные действия. Учебная игра.

8 Пионербол.

Действия без мяча. Зоны. Перемещения и стойки.

Действия с мячом. Бросок мяча двумя руками из-за головы через сетку. Передача мяча партнеру. Ловля мяча двумя руками, от игрока, от сетки. Групповые действия. Взаимодействие игроков. Подача мяча через сетку. Техника и тактика защиты. Выбор места при приеме мяча. Расположение игроков при приеме подачи. Командные действия. Учебная игра.

9. Футбол.

Техника передвижения. Бег по прямой, изменяя скорость и направление. Повороты во время бега налево и направо. Остановки во время бега. Удары по мячу ногой. Удары правой и левой ногой, внутренней стороной стопы, внутренней и внешней частью подъема. Остановка мяча. Остановка подошвой и внутренней стороной стопы.

Ведение мяча. Ведение внешней частью, внутренней частью подъема и внутренней стороной стопы. Правой и левой ногой поочередно. Обманные движения (финты). Обучение финтам: неожиданный рывок с мячом, во время ведения внезапная отдача мяча назад, откатывая его подошвой партнеру. Отбор мяча. Перехват мяча. Командные действия.

№ п/п	Месяц	Тема занятий	Кол-во часов	Форма занятий	Форма контроля
1		Первичный и вводный инструктаж по Т.Б, Правила игры , Официальные жесты судьи. Терминология баскетбола	1	Теория	Устный опрос
2		Обучение мерам безопасности на занятиях по Баскетболу.	1	Теория	Наблюдение
3		ОФП. Стойка и передвижения игрока	1	Практика	Наблюдение
4		ОРУ. Эстафеты. Защитная стойка игрока.	1	Практика	Наблюдение
5		СРУ. Перемещения, остановки прыжком.	1	Практика	Наблюдение

6		Упражнения со скакалкой. Передача мяча на месте.	1	Практика	Наблюдение
7		ОРУ. Передача мяча одной рукой от плеча	1	Практика	Наблюдение
8		Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	Практика	Наблюдение
9		Подвижные игры и эстафеты с мячом.	1	Практика	Наблюдение
10		Подвижные игры .Футбол.	1	Практика	Наблюдение
11		Подвижные игры .Пионербол.	1	Практика	Наблюдение
12		Эстафеты с мячом.	1	Практика	Наблюдение
13		Подвижные игры (третий лишний)	1	Практика	Наблюдение
14		Первичный инструктаж по ТБ. Упражнения с партнером.	1	Теория	Устный опрос
15		Упражнения с набивными мячами.	1	Практика	Наблюдение
16		Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.	1	Практика	Наблюдение
17		Поднимание туловища из положения, лежа на спине.	1	практика	Наблюдение
18		Бег в медленном темпе с выполнением скоростных рывков.	1	практика	Наблюдение
19		Бег с высокой скоростью и остановками по внезапному сигналу.	1	практика	Наблюдение
20		Старт из различных положений	1	практика	Наблюдение
21		Прыжки в полном приседе.	1	Практика	Наблюдение

22		Прыжки со скакалкой, бег на месте	1	Практика	Наблюдение
23		Прыжки в длину с места и с разбега.	1	Практика	Наблюдение
24		Кувырок вперед через голову с предварительным прыжком на согнутые в локтях руки.	1	Практика	Наблюдение
25		Прыжки на месте с поворотами на 90 и 130° с ведением одного или двух мячей.	1	Практика	Наблюдение
26		Рывок с ведением одного или двух мячей на 5- 6 м, кувырок вперед с мячом в руках и вновь рывок.	1	Практика	Наблюдение
27		Бег в равномерном темпе, чередуемый с ускорениями.	1	Практика	Наблюдение
28		Переменный бег с варьированием скорости.	1	Практика	Наблюдение
29		Бег по пересеченной местности.	1	Практика	Наблюдение
30		Подвижная игра «Сумей догнать».	1	Практика	Наблюдение
31		Бег с чередованием ходьбы.	1	Практика	Наблюдение
32		Переменный бег с варьированием скорости.	1	Практика	Наблюдение
33		Первичный инструктаж по ТБ. По баскетболу.	1	Теория	Устный опрос
34		Ведение мяча шагом. Учебная игра.	1	Практика	Наблюдение
35		Персональная защита. Ведение мяча с сопротивлением.	1	Практика	Наблюдение
36		Ведение мяча с изменением скорости. Учебная игра.	1	Практика	Наблюдение

37		Ведение мяча с разной высотой отскока.	1	Практика	Наблюдение
38		Повороты на месте вперёд и назад. Учебная игра.	1	Практика	Наблюдение
39		Упражнения для совершенствования техники ведения мяча. Игра.	1	Практика	Наблюдение
40		Финты, повороты на месте. Игра.	1	Практика	Наблюдение
41		Передачи мяча от груди при встречных колоннах. Игра.	1	Практика	Наблюдение
42		Передачи от груди и ловля мяча на месте.	1	Практика	Наблюдение
43		Передачи от груди и ловля мяча с шага. Игра.	1	Практика	Наблюдение
44		Передача от груди после ведения. Эстафеты.	1	Практика	Наблюдение
45		Передачи от груди в тройках на месте. Игра.	1	Практика	Наблюдение
46		Передачи от груди в тройках со сменой мест. Игра.	1	Практика	Наблюдение
47		Передачи мяча правой, левой рукой от плеча при встречных колоннах. Игра.	1	Практика	Наблюдение
48		Передача одной рукой от плеча после ведения. Эстафеты.	1	Практика	Наблюдение
49		Передачи правой, левой рукой от плеча и ловля мяча на месте.	1	Практика	Наблюдение
50		Передачи правой, левой рукой от плеча и ловля мяча с шага. Игра.	1	Практика	Наблюдение
51		Передачи правой, левой рукой в тройках на месте. Игра.	1	Практика	Наблюдение
52		Передачи правой, левой рукой в тройках со сменой мест. Игра.	1	Практика	Наблюдение

53		Короткие передачи левой, правой рукой.	1	Практика	Наблюдение
54		Длинные передачи левой, правой рукой.	1	Практика	Наблюдение
55		Штрафной бросок. Учебная игра.	1	Практика	Наблюдение
56		Бросок со средней дистанции. Игра.	1	Практика	Наблюдение
57		Бросок мяча в движении после ловли. Игра.	1	Практика	Наблюдение
58		Ведение, остановка, бросок. Игра.	1	Практика	Наблюдение
59		Бросок с дальней дистанции. Игра.	1	Практика	Наблюдение
60		Бросок в кольцо после подбора. Игра.	1	Практика	Наблюдение
61		Бросок в прыжке. Ведение и бросок в кольцо.	1	Практика	Наблюдение
62		Бросок в прыжке с сопротивлением. Игра.	1	Практика	Наблюдение
63		Первичный инструктаж по ТБ. Тактика свободного нападения.	1	Теория	Устный опрос
64		Позиционное нападение без изменения позиций игроков.	1	Практика	Наблюдение
65		Позиционное нападение с изменением позиций игроков.	1	Практика	Наблюдение
66		Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой	1	Практика	Наблюдение
67		Нападение в игровых заданиях 3: 1,3:2, 3:3, 2:1 с атакой и без атаки	1	Практика	Наблюдение
68		Позиционная защита.	1		Наблюдение

69		Терминология в баскетболе, жесты судьи.	1		Устный опрос-показ жестов
70		Тесты. Учебная игра	1		Наблюдение
71		Учебная игра	1		Наблюдение
72		Тесты. Учебная игра	1		Наблюдение

Формы подведения итогов реализации программы ДО.

- 1 Контрольное занятие.
- 2 Соревнования Викторины по типу: «Веселые старты», «День здоровья».
3. Сдача контрольных и контрольно-переводных нормативов общей, специальной физической, технической подготовленности обучающихся (для групп начальной подготовки).

Возрастные оценочные нормативы для мальчиков

	ТЕСТ	8-10лет	11 -12 лет	13-14 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	11.0	10.0	9,5
2.	Прыжок в длину с места (см.)	130	150	160см
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	30	40	60
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	3	4	6

Возрастные оценочные нормативы для девочек

	ТЕСТ	13-14 лет	11 -12 лет	8-10лет
		лет	лет	

1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек)	10.0	10.5	11.0
2.	Прыжок в длину с места (см)	140	130	120
3.	Прыжки на скакалке за 30 сек (раз)	60	40	30
4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	17	15	12
5.	Отжимание в упоре лежа (раз)	10	8	6

Описание тестов и методика их проведения

Тест 1. Ведение мяча с изменением направления (“змейка”) 30 м (2x15 м).

По команде “На старт!” учащиеся принимают положение высокого старта на стартовой линии с мячом в руках. По команде “Марш!” учащиеся начинают бег по восьмерке с ведением мяча правой и левой рукой, выполняя при этом обводку ориентиров, находящихся на расстоянии 3 м друг от друга. Фиксируя время, которое показывает ученик, пересекая финишную линию.

Тест 2. Челночный бег с ведением мяча 3x10.

Старт тот же, что и в тесте 1. по команде “Марш!” ученик устремляется с ведением мяча к отметке 10 м, касается отметки ногой, при этом не беря мяч в руки, и устремляется обратно, касается ногой стартовой линии и финиширует не останавливаясь. Фиксирует время, которое ученик показывает, пересекая финишную линию.

Тест 3. Штрафной бросок.

Учащиеся разбиваются по парам: один подает мяч, другой выполняет броски в кольцо 10 раз подряд. Затем партнеры меняются ролями. Засчитывают каждый попавший в кольцо мяч. Учащиеся 5 класса выполняют бросок находясь на 50 см ближе к кольцу.

Тест 4. Бросок в движении.

Учащиеся строятся у средней линии с правой стороны щита. У каждого мяч. По команде учителя ученик начинает ведение, выполняет два шага и бросок в кольцо с отскоком от щита, затем возвращается на свое место, выполняет второй бросок и т.д. (всего 10). Фиксируется количество точных попаданий в кольцо.

Тест 5. Передачи мяча двумя руками от груди в стену.

Учащиеся располагаются в 3 метрах от стены и по сигналу учителя в течении 30 сек. выполняют передачи мяча в стену двумя руками от груди. По свистку передачи заканчиваются. Подсчитывают количество выполненных передач за 30 сек. задание можно выполнять двумя группами: одна группа учащихся выполняет передачи, другая считает. Затем группы меняются местами.

Ожидаемый результат

По окончании курса воспитанники должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Список литературы

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
4. Здоровый образ жизни: реабилитация, физическая культура и спорт в Условиях Крайнего Севера и Сибири. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. – Омск: СибГАФК, 1997, ч. – 184
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 3-5кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е-М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – 2-е изд., перераб. и доп. – М.: Физкультура и спорт, 1989. – 109 с., ил. – (Физкультура и здоровье).
8. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе: Методическое пособие для учителей начальной школы, воспитателей групп продленного дня, педагогов системы дополнительного образования и родителей. Серия «Игровые технологии»- М.:ТЦ Сфера, 2003. - 144с. Спорт!