

Пояснительная записка

Программа дополнительного образования «Баскетбол» разработана на основе ФГОС, программы «Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г. Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 5-11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

Актуальность программы:

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе – это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи). Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование 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. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта. 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 5–11 классов 10–17 лет ГБОУ СОШ № 19. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раз в неделю по 120 минут. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения, включает в себя 68 часа учебного времени.

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

Цель: формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.
- содействовать физическому развитию.
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Планируемые результаты

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
1. Олимпийские игры современности (Сочи – 2014).
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.
10. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами баскетбола.

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.

Демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. Ловлю и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. Броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

Универсальными компетенциями; учащихся являются: - умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей.

- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

- организовывать и проводить упражнения по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

Качества личности учащихся

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

сила воли - способность преодолевать значительные затруднения.

трудолюбие, настойчивость, терпеливость – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

выдержка и самообладание – это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

решительность – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

мужество и смелость – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

уверенность в своих силах – это качество, является основой бойцовского характера.

дисциплинированность – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

самостоятельность и инициативность – это умение спортсмена наметать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

воля к победе – проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

Условия реализации программы

1. Спортивный зал с баскетбольной разметкой.
2. Уличная баскетбольная площадка.
3. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.
4. Шведские стенки, гимнастическое оборудование и т.п.
5. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.
6. Гантели, скакалки, обручи, эспандеры, тренажеры

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№	Дата		Название темы	Тип подготовки	К – во часов	Примечание
	План	факт				
•			История развития баскетбола. Прыжки с толчком с двух ног.	Теор. Техн.	1	
•			Техника передвижения приставными шагами.	Техн.	1	
•			Передача мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
•			Единая спортивная классификация. Тактика нападения.	Теор. Такт.	1	
•			Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
•			Техника передвижения при нападении	Техн.	1	
•			Способы ловли мяча.	Техн.	1	
•			Личная и общественная гигиена. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча.	Теор. Техн.	1	
•			Бросок мяча двумя руками от груди.	Техн.	1	
•			Взаимодействие трех игроков «треугольник».	Такт	1	
•			Техника ведения мяча.	Техн.	1	
•			Ведение мяча с переводом на другую руку.	Техн.	1	
•			Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи».	Такт.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в	Такт.	1	

			зависимости от ситуации на площадке.			
•			Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1	
•			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
•			Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
•			Контрольные испытания.	Контр.	1	
•			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
•			Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1	
•			Многочисленное выполнение технических приемов.	Интегр.	1	
•			Учебная игра.	Интегр.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
•			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
•			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
•			Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в	Такт.	1	

			зависимости от ситуации на площадке.			
•			Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
•			Индивидуальные действия при нападении.	Такт.	1	
•			Бросок мяча одной рукой от плеча.	Техн.	1	
•			Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	Такт.	1	
•			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	Интегр.	2	

			зависимости от ситуации на площадке.			
•			Ловля двумя руками «низкого мяча».	Техн.	1	
•			Ведение мяча с высоким и низким отскоком.	Техн.	1	
•			Закаливание организма спортсмена. Учебная игра.	Теор. Интегр.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
•			Контрольные испытания.	Контр.	1	
•			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
•			Ведение мяча с изменением скорости передвижения.	Техн.	1	
•			Многократное выполнение технических приемов.	Интегр.	1	
•			Учебная игра.	Интегр.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
•			Чередование изученных технических приемов и их сочетаний.	Техн.	1	
•			Командные действия в нападении.	Такт.	1	
•			Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	Такт.	1	
•			Противодействие выходу на свободное место для получения мяча.	Такт.	1	
•			Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в	Такт.	1	

			приемов и тактических действий.			
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	Техн.	1	

			плеча.			
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	

Список литературы.

- «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
- журналы «Физкультура в школе».
- «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
- комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
- примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
- программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
- «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.