

Управление образования администрации Балтийского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение гимназия № 7 г. Балтийск
имени Константина Викторовича Покровского

СОГЛАСОВАНО
на НМС
Протокол №1
От 25.08.2021 г.
_____ Е.Н. Макарова

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ гимназия № 7
г. Балтийска
имени К.В. Покровского
_____ Н.Л. Лысенко
31.08.2021 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности

БАСКЕТБОЛ

(наименование Программы)

14-18 лет

(возраст детей, на которых рассчитана Программа)

1 год

(срок реализации Программы)

Разработчик:
Малецкая К.Г.
Учитель физической культуры

г. Балтийск, 2021

Пояснительная записка

В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности в состоянии опорно-двигательного аппарата (ОДА). В этой связи укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства.

Без необходимого объема двигательной активности ребенок не может успешно пройти все фазы формирования (созревания), не может реализовать в жизни все, что заложено в нем природой не может быть здоровым и счастливым.

Поэтому, одной из важнейших задач физического воспитания является повышение двигательной подготовленности учащихся.

Огромное значение для здоровья имеют систематические занятия физкультурой. Общеизвестно, что это - верный путь к активному долголетию, здоровью, физическому совершенству, а также источник жизненной энергии, творческой активности и высокой работоспособности. Физические упражнения должны войти в жизнь каждой семьи.

Первостепенная и важнейшая задача – привить ребенку интерес к физическим упражнениям, так как они способствуют росту и физическому развитию детей, укрепляют здоровье, благотворно влияя на деятельность сердечно – сосудистой и дыхательной систем и физическое развитие организма в целом.

Для развития двигательных качеств и обучения двигательным навыкам и умениям педагогом подбираются упражнения, исходя из возрастных возможностей учащихся и условий для проведения занятий.

Пройденный программный материал систематически повторяется. Усвоение упражнений определяется:

- Уровнем выполнения нормативов;
- Полнотой приобретённых знаний;
- Прочностью освоения двигательных навыков;
- Умением самостоятельно выполнять доступные физические упражнения.

Программа основывается на многообразии средств и методов, что позволяет целенаправленно воздействовать на развитие всех основных функций организма и делает доступной её для детей от 14-18 лет, независимо пола и физической подготовки.

Кроме того, особенностью данной программы является её ориентация не только на физическое развитие ребёнка, но и на сферы психического и эмоционального развития личности.

Цель: пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, приобщение учащихся к систематическим занятиям физическими упражнениями. Гармоничное развитие личности ребенка в целом, профилактика алкоголизма, наркомании и асоциального поведения.

Достижение цели предполагается непосредственно связано со следующими **задачами:**

1. Укрепление опорно-двигательного аппарата и здоровья учащихся.
2. Воспитание волевых качеств.
3. Разностороннее развитие силовых способностей.
4. Воспитание смелости, настойчивости, дисциплинированности, чувства дружбы, коллективизма.
5. Воспитания привычки к систематическим занятиям, выносливости.

Весь учебный материал программы распределён в соответствии от простого к сложному и рассчитан на последовательное расширение теоретических и практических умений и навыков учащихся.

Освоение программы осуществляется по уровням. В соответствии с общими целями и задачами программы на каждом этапе освоения решаются свои специфические задачи. Каждый ребёнок проходит всё уровни, но имеет возможность самостоятельно выбирать темы продвижения в усвоении программы в зависимости от физической подготовки, способностей,

индивидуально-психологических особенностей, уровня притязаний.

Возраст детей: 14-18 лет. Численный состав группы 20-25 учащихся.

Основной формой организации образовательного процесса является групповое учебное тренировочное занятие. В процессе обучения используется много эффективных техник, частая смена которых способствует сохранению остроты восприятия, работоспособности и интереса на протяжении всего занятия.

Сроки реализации программы: 1 год.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, 4ч. в неделю.

Количество часов в год 168 часов, включая каникулярное время

Ожидаемые результаты

Ученик будет знать:

- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Учебно-тематический план

№	Тема занятия	Количество часов			
		теория	практика	Само подготовка	Всего
1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях баскетболом	2			2
2	Основы тактики игры и	4			4

	тактическая подготовка. Правила игры по баскетболу. История развития баскетбола.				
3	Общесфизическая подготовка	-	14	4	18
4	Специальная физическая подготовка	2	10	2	14
5	Передачи мяча: поступательные, встречные, сопровождающие	2	8	2	12
6	Ведение мяча: без зрительного контроля, зигзагом, двух мячей.	2	8	2	12
7	Обводка соперника с изменением: направления, скорости, высоты отскока	2	8	2	12
8	Броски в корзину с добиванием одной рукой и двумя. Дальние броски	2	12	2	16
9	Атака корзины	-	12	2	14
10	Тактические взаимодействия в нападении.	2	10	2	14
11	Тактические взаимодействия в защите.	2	10	2	14
12	Игровая подготовка.	-	20	2	22
13	Соревнования	-	10		10
14	Сдача контрольных нормативов.	-	4		4
	итога	20	126	22	168

Содержание программы

Вводное занятие которое представляет собой инструктаж по технике безопасности в различных ситуациях.

История развития обучение баскетбола. В данном разделе изучается история происхождения и развития баскетбола в современном мире.

Раздел «Двигательные умения и навыки»:

1. Общая и специальная физическая подготовка, направленная на укрепление здоровья занимающихся, их закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма.

- Бег на определенные дистанции
- Силовые упражнения с партнёром
- Прыжки
- Подвижные игры

2. Специальная физическая подготовка – основывается на базе общей, достаточно высокой физической подготовленности занимающихся и предполагает развитие таких физических качеств, специальных для баскетболиста, как сила, скоростная выносливость.

3. Обучение и совершенствование техники различных передач мяча партнёру.

4. Обучение и совершенствование навыков бросков мяча в движении без сопротивления и с сопротивлением - являются основной техникой игры в баскетбол.

5. Тактика игры в баскетбол: понимаются целесообразные индивидуальные и групповые действия баскетболистов, выполняющих определенные игровые функции.

6. Закрепление и зачётные сдачи - в этом разделе осуществляются контрольные нормативы по пройденным темам– передачи мяча партнеру, броски.

7. Закрепление пройденных тем и применение их на практике изученного материала и сдач контрольных нормативов - проводятся учебные игры между собой.

8. Товарищеские игры (соревнования) - в этом разделе осуществляются выезды на различные турниры по баскетболу, где занимающиеся соревнуются с другими командами.

9. Контрольные нормативы - сдача контрольных тестов по ОФП, СФП.

10. Итоговое занятие - проводится подведение итогов работы за год и составление тренировочного плана на лето.

Календарный учебный график Программы «Баскетбол»

Год реал и заци и про грам мы	Нача ло учеб ного года	1 чет вер ть	Кан и кулы 1	2 чет вер ть	Кан и кулы 2	3 чет вер ть	Кан и кулы 3	4 чет вер ть	Летний период каникулы			Про должи тельн ость учеб ного года
									июн ь	июл ь	авг уст	
1 год	1-ая недел я сентя бря	9 неде ль	10 неде ля	8 неде ль	19 неде ля	10 неде ль	30 неде ля	8 неде ль	4 неде ли	5 неде ль	5 неде ль	42 недел и

	Занятия по расписанию
	Самостоятельная работа, самоподготовка
	Работа в летнем оздоровительном лагере
	Подведение итогов

Методическое обеспечение программы

Формы проведения занятий

Объяснение и показ педагога, учебные игры под руководством педагога, внутришкольные соревнования, посещение и дальнейший анализ соревнований различного уровня.

Приемы и методы организации учебно-воспитательного процесса

Словесные, наглядные, работа под руководством педагога, практические, метод поощрения.

Дидактический материал

Видеозаписи игр профессиональных спортсменов.

Техническое оснащение занятий

Спортивный зал, оснащенный для игры в баскетбол, баскетбольные мячи (не менее 15 штук), щиты с кольцами (2 комплекта), щиты тренировочные с кольцами (4 шт.), напольные стойки (не менее 10 штук), гимнастическая стенка (6 пролетов), гимнастические маты (3шт), скакалки (15шт), насос ручной со штуцером (1шт).

Формы подведения итогов

Контрольные упражнения. Участие во внутришкольных и районных соревнов

Список используемой литературы

- Л.Б. Кофман, Г.И. Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 2014 год
- А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, «Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре», издательство «Просвещение», 2010 г.
- Примерная программа по баскетболу для детско-юношеских школ. - М. 2010 г;
- С.М. Зверев, «Типовые программы для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ», М., «Просвещение», 2014 г.
- Интернет-ресурсы
- Научно методический журнал «Физическая культура в школе»
- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
- Федеральный закон РФ № 329-ФЗ «О физической культуре и спорту в РФ»