

Комитет по образованию Администрации г. Оленегорска
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Согласовано
Директор МОУ СОШ № 13
 П.Н. Вымятина

Принята на заседании
методического совета
01.09.2017 г.
Протокол № 1



Утверждена
приказом директора ЦВР
№ 367 от 01.09.2017 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно-спортивной направленности
«БАСКЕТБОЛ»

Возраст учащихся: 11-17 лет
Срок реализации: 3 года

Автор-составитель:
Кирияк Лариса Михайловна,
педагог дополнительного
образования

г. Оленегорск

2017 год

Пояснительная записка

Спортивные игры, особенно баскетбол, предоставляют уникальные возможности не только для физического, но и для нравственного воспитания детей: развития познавательных процессов, выработки воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Занятие в спортивном объединении является одной из форм физического воспитания в школе. Главными требованиями к его деятельности являются: прикладная направленность, систематическое и комплексное воспитание двигательных качеств, формирование необходимых навыков в избранном виде спорта (в данном случае - баскетбол), раздельное обучение юношей и девушек, воспитание привычки самостоятельно заниматься физическими упражнениями, индивидуальный подход к учащимся.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Спортивные игры (баскетбол)» (далее – программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.08.2013 № 1008), примерными требованиями к программе дополнительного образования детей (Письмо Министерство Образования и науки Российской Федерации, Департамента молодежной политики, воспитания и социальной защиты детей от 11 декабря 2006 года № 06-1844), «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ» (письмо Министерства и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242), «Концепцией развития дополнительного образования детей» (распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р) и другими законодательными актами Российской Федерации.

Программа составлена в соответствии с требованиями и нормами СанПин 2.4.4.3172-14, СанПиН 2.4.2.2821-10, на основе школьного курса по физической культуре, на основе программы по баскетболу (ФГОС), специальной учебной литературы, является модифицированной.

Цель программы - формирование физической культуры учащихся путем обучения игре баскетбол.

Задачи:

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;
- укрепление опорно-двигательного аппарата;
- воспитание нравственных и волевых качеств (настойчивости, уважения к другим, уверенности в себе, самоуважения и др.);

- обучение основам техники перемещения и остановок, ловли и передачи мяча, обучение простейшим тактическим действиям в нападении и защите, привитие интереса к соревнованиям;

- выработка у школьников потребности в занятиях физкультурой и спортом.

Программа **стартового уровня**, состоит из трех модулей, предназначена для учащихся в возрасте 11-17 лет и рассчитана на 3 года обучения, по 108 часов каждый. Занятия проводятся всем составом 2 раза в неделю по 1,5 часа.

Основными **формами** учебного процесса являются:

- теоретические и групповые практические занятия;
- соревнования;
- учебные, тренировочные и товарищеские игры;
- тестирование;
- самостоятельное изучение программного материала (домашние задания).

Методы обучения:

- словесный;
- наглядный;
- метод строго регламентированного упражнения;
- игровой;
- соревновательный.

Ожидаемые результаты

По окончании **1-го модуля** программы учащиеся должны:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях баскетболом;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах, приемы страховки и само страховки во время занятий баскетболом;
- правила игры в баскетбол;
- понятия «техника» и «тактика» игры;
- правила судейства;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную направленность;

уметь:

- оказывать первую помощь при травмах и ушибах, применять приемы страховки и само страховки;
- применять технику и тактику игры в баскетбол;
- выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- проводить контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой;

По окончании **2-го модуля** учащиеся должны:

знать:

- правила техники безопасности на занятиях баскетболом;
- историю Олимпийских игр и игры баскетбол;
- планирование индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности и контроля их эффективности;
- правила проведения соревнований и судейства;

уметь:

- применять навыки оказания первой медицинской помощи при травмах и ушибах, совершенствовать приемы страховки и самостраховки;
- совершенствовать технику и тактику игры в баскетбол;
- систематически проводить самостоятельные и самодеятельные занятия по баскетболу;
- проводить судейство игр по баскетболу;
- вводить в комплекс упражнений элементы сложностей;
- осуществлять постоянный контроль над индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, физической работоспособностью и осанкой.

По окончании **3-го модуля** учащиеся должны:

знать:

- основные правила составления индивидуальных тренировок по технической подготовке;
- историю развития баскетбола в России и Мурманской области;
- правила проведения соревнований общегородского уровня;

уметь:

- переключаться в ходе игры с одной системы защиты на другую;
- правильно оценивать изменяющуюся обстановку на площадке;
- проводить судейство игр по баскетболу;

овладеть:

- несколькими вариантами взаимодействия двух и трех игроков;
- несколькими тактическими комбинациями для определенных моментов игры;
- индивидуальными тактическими действиями в защите и нападении.

Формы оценки результативности

Текущий контроль знаний, умений и навыков осуществляется в ходе беседы, опроса, наблюдения, тестирования, итоговый – в ходе проведения соревнований.

В программе предусматривается систематическая контрольная проверка физической подготовленности школьников как специальной, так и общей с применением методики тестирования. Тестирование осуществляется в начале учебного года и в конце года.

Программа тестов включает следующие виды испытаний.

Вводная и итоговая диагностика (см. Приложение)

Учебный план 1 и 2 модули

№ п/п	Название темы	1-й модуль			2-й модуль			Формы аттестации/ контроля
		Количество часов			Количество часов			
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
	Вводное занятие	2	2	-	2	2	-	беседа
1.	Теоретическая подготовка	5	5	-	5	5	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	51	1	50	51	-	51	наблюдение, анализ, тестирование
3.	Освоение игры в баскетбол	36	2	34	36	2	34	наблюдение, анализ, тестирование
4.	Подвижные и спортивные игры	10	2	8	10	1	9	наблюдение, анализ, соревнования
5.	Соревнования	4	-	4	4	-	4	наблюдение, анализ, соревнования
	Итого:	108	12	96	108	10	98	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	19,5			19,5			

Содержание учебного плана 1 и 2 модули

Вводное занятие

Теория: Цели и задачи. Техника безопасности на занятиях баскетболом.

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория: Культура и спорт в России. Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека. Гигиенические требования к занимающимся спортом. Правила игры. Оборудование и инвентарь.

Тема 2. ОФП

Теория: Влияние физической нагрузки на мышцы.

Практика: Общая физическая подготовка: подтягивание, отжимание, скоростно-силовые упражнения; упражнения на мышцы живота, прыжковые, координационные. Развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силовых способностей.

Тема 3. Освоение игры в баскетбол

Теория: Стойка игрока. Стойка баскетболиста. Понятие стойки игрока и повороты. Тактические действия в нападении против индивидуального защитника. Тактические действия в нападении против зонной защиты. Позиционное нападение.

Практика: Перемещение шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Повороты на месте в стойке баскетболиста. Выполнение стоек на месте. Перемещение в медленном темпе, ходьба в полуприсяди, выпадами, на внешней и внутренней стороне стопы.

Принятие стойки игрока и повороты на месте по звуковому или зрительному сигналу. Передача мяча двумя руками от груди, передача и ловля мяча в беге. Передача мяча двумя руками от груди с изменением расстояния. Передача мяча двумя руками от груди после отскока от пола. Передача мяча одной, двумя руками в парах. Имитация приемов двумя руками от груди на месте без мяча. То же, но с мячом.

Передача мяча в парах двумя руками от груди, сверху, через пол. Передача мяча в парах в движении. Передача в движении мяча, с последующим броском в кольцо. Передача мяча с выходом в отрыв. Ловля мяча на разной высоте после отскока от щита.

Ведение правой и левой рукой сидя на скамейке. Обводка препятствий с разной скоростью. Ведение и бросок мяча после двойного шага по центру щита. Ведение и бросок мяча после двух шагов с левой и правой стороны щита. Обводка препятствий левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления движения.

Бросок мяча в кольцо после получения передачи в движении. Бросок мяча в прыжке с 1-3 метров. Бросок мяча с места избранным способом с 3-6 метров с разных точек. Штрафные броски. Сочетание приёмов: ловля мяча, ведение, остановка, передача мяча, обводка препятствий. Проход мимо защитника с помощью двойного шага. Нападение с помощью использования наведения и пересечения. Зонная защита 2х3. Позиционное нападение. Передача мяча в двойках, тройках в движении. Быстрый прорыв в нападении. Нападение с использованием малой «восьмёрки». Передача мяча с выходом в отрыв.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры

Теория: Правила спортивных игр и эстафет.

Практика: Подвижные игры с элементами баскетбола, элементами

метания в цель, эстафеты с ведением, бросками, ловлей баскетбольного мяча. Обводка препятствий с разной скоростью Обводка препятствий с разной скоростью. Вырывание и выбивание мяча. Спортивные игры (волейбол, пионербол).

Тема 5. Соревнования

Практика: Участие во внутришкольных и городских соревнованиях.

Учебный план

3 модуль

№ п/п	Название темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
	Вводное занятие	1	1		беседа
1.	Теоретическая подготовка	4	4	-	опрос
2.	Общая физическая подготовка	47	5	42	наблюдение, анализ, тестирование
3.	Освоение игры в баскетбол	40	2	38	наблюдение, анализ, тестирование
4.	Подвижные и спортивные игры	10	2	8	наблюдение, анализ, соревнования
5.	Соревнования	6	-	6	наблюдение, анализ, соревнования
	Итого:	108	14	94	
	Работа в летний каникулярный период по отдельному плану	19,5			

Содержание учебного плана

3 модуль

Вводное занятие

Теория: Техника безопасности на занятиях баскетболом. Краткий обзор развития баскетбола в России и Мурманской области.

Тема 1. Теоретическая подготовка

Теория: Краткие сведения о функциональных органах и системах организма, влияние физических упражнений на организм человека.

Гигиенические требования к занимающимся спортом. Правила игры. Оборудование и инвентарь.

Тема 2. ОФП.

Теория: Влияние физической нагрузки на мышцы.

Практика: Общая и специальная физическая подготовка: подтягивание, отжимание, скоростно-силовые упражнения, упражнения на мышцы живота, прыжковые, координационные. Развитие выносливости, быстроты, гибкости, ловкости, силовых способностей.

Тема 3. Освоение игры в баскетбол

Теория: Тактические действия в нападении против индивидуального защитника. Тактические действия в нападении против зонной защиты. Позиционное нападение. Особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительную направленность.

Практика: Перемещение шагом, бегом, приставным шагом, бегом влево, вправо, бег с изменением направления и резкая остановка по сигналу. Повороты на месте в стойке баскетболиста. Перемещение в медленном темпе, ходьба в полуприсяди, выпадами, на внешней и внутренней стороне стопы. Принятие стойки игрока и повороты на месте по звуковому или зрительному сигналу. Пробегание отрезков с ускорением 15-20 метров; 8-15 метров с изменением направления.

Передача мяча двумя руками от груди, передача и ловля мяча в беге. Передача мяча двумя руками от груди с изменением расстояния. Передача мяча двумя руками от груди после отскока от пола. Имитация приемов двумя руками от груди на месте без мяча. То же, но с мячом. Передача мяча в парах двумя руками от груди, сверху, через пол. Передача мяча в парах в движении. Передача в движении мяча, последующем броском в кольцо. Передача мяча в движении «восьмёркой». Передача мяча с выходом в отрыв. Ловля мяча на разной высоте после отскока от щита.

Обводка препятствий с разной скоростью. Ведение и бросок мяча после двойного шага по центру щита. Ведение и бросок мяча после двух шагов с левой и правой стороны щита. Обводка препятствий левой и правой рукой. Ведение мяча с изменением направления движения.

Бросок мяча в кольцо после получения передачи в движении. Бросок мяча в прыжке с 1-3 метров. Бросок мяча с места избранным способом с 3-6 метров с разных точек. Штрафные броски. Сочетание приёмов: ловля мяча, ведение, остановка, передача мяча, обводка препятствий. Передача мяча на выход в быстрый прорыв. Проход мимо защитника с помощью двойного шага. Нападение с помощью использования наведения и пересечения. Зонная защита 2х3. Позиционное нападение Передача мяча в двойках, тройках в движении. Тактические действия в нападении против индивидуального защитника. Тактические действия в нападении против зонной защиты.

Быстрый прорыв в нападении. Нападение с использованием малой «восьмёрки». Передача мяча с выходом в отрыв. Защита 1х2, 2х2, 2х3. Зонная защита 2х3. Бросок мяча в прыжке с 1-3 метров. Бросок мяча с места избранным способом с 3-6 метров с разных точек. Штрафные броски.

Тема 4. Подвижные и спортивные игры

Теория: правила спортивных игр и эстафет.

Практика: подвижные игры с элементами баскетбола, элементами метания в цель, эстафеты с ведением, бросками, ловлей баскетбольного мяча. Обводка препятствий с разной скоростью. Обводка препятствий с разной скоростью. Вырывание и выбивание мяча. Спортивные игры (волейбол, футбол, пионербол).

Тема 5. Соревнования

Практика: Внутригрупповые и межгрупповые соревнования. Внутришкольные и городские соревнования.

Методическое обеспечение:

- учебная и специальная литература.

Материально-техническое обеспечение:

- спортивный зал;
- баскетбольные щиты;
- стенки гимнастические;
- стойки;
- перекладина гимнастическая;
- скамейки гимнастические;
- гантели;
- корзина для мячей;
- мячи баскетбольные;
- мячи набивные;
- маты гимнастические;
- скакалки гимнастические;
- форма игровая;
- насос;
- секундомер, свисток.

Список литературы для педагога

1. Башкирова В.Г., Петросян А.Т. Некоторые рекомендации по подготовке игроков. Методическое пособие. – М., 2000.
2. Гомельский Е.А. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет. - М., 2007.
3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. - Воронеж, 2006.
4. Клименко А.И. Сборник методических материалов для детских тренеров. – М.: Олимп, 2004.
5. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
6. Леонов А.Д. Баскетбол. - Киев, 1989.
7. Луничкин В.Г. Тактика позиционного нападения против личной защиты. - М.: Физкультура и спорт, 2002.
8. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ.

Список литературы для учащихся

1. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст): справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006.
2. Леонов А.Д. Баскетбол. - Киев, 1989.
3. Луничкин В.Г. Тактика позиционного нападения против личной защиты. - М.: Физкультура и спорт, 2002.

Программу составила
педагог дополнительного образования
Центра внешкольной работы

Л.М. Кирияк

Приложение

Программа тестов включает следующие виды испытаний:

1 модуль

1. Бег 30 метров;
2. Челночный бег;
3. Прыжок в длину с места;
4. Бег 6 мин.;
5. Наклон вперед из положения стоя;
6. Подтягивание на высокой перекладине (мальчики), подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (девочки);

2 модуль

1. Перемещение 6х5;
2. Комбинированный тест;
3. Штрафной бросок;
4. Броски с точек.

Критерии оценки уровня физической подготовленности

№	Физические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Пол	Уровень		
					Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Скоростные	Бег 30 м., сек	11	м	6,3	6,1-5,5	5,0
				д	6,4	6,3-5,7	5,1
			12	м	6,0	5,8-5,4	4,9
				д	6,2	6,0-6,4	5,0
			13	м	5,9	5,6-5,2	4,8
				д	6,3	6,2-5,5	5,0
			14	м	5,8	5,5-5,1	4,7
				д	6,1	5,9-5,4	4,9
			15	м	5,5	5,3-4,9	4,5
				д	6,0	5,8-5,3	4,9
2.	Координационные	Челночный бег, 3х10 м., сек	11	м	9,7	9,3-8,8	8,5
				д	10,1	9,7-9,3	8,9
			12	м	9,3	9,0	8,3
				д	10,0	9,6-9,1	8,8
			13	м	9,3	9,0-8,6	8,3
				д	10,0	9,5-9,0	8,7
			14	м	9,0	8,7-8,3	8,0
				д	9,9	9,4-9,0	8,6
			15	м	8,6	8,4-8,0	7,7
				д	9,7	9,3-8,8	8,5
3.	Скоростно-силовые	Прыжок в длину с места, см	11	м	140	160-180	195
				д	130	150-175	185
			12	м	145	165-180	200

				д	135	155-175	190
				м	150	170-190	205
			13	д	140	160-180	200
				м	160	180-195	210
			14	д	145	160-180	200
				м	175	190-205	220
4.	Выносливость	6-минутный бег, м	15	д	155	165-185	205
				м	900	1000-1100	1300
			11	д	700	850-1000	1100
				м	950	1100-1200	1350
			12	д	750	900-1050	1150
				м	1000	1150-1250	1400
			13	д	800	950-1100	1200
				м	1050	1200-1300	1450
			14	д	850	1000-1150	1250
				м	1100	1250-1350	1500
			15	д	900	1050-1200	1300
				м	2	6-8	10
5.	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя, см	11	д	4	8-10	15
				м	2	6-8	10
			12	д	5	9-11	16
				м	2	5-7	9
			13	д	6	10-12	18
				м	3	7-9	11
			14	д	7	12-14	20
				м	4	8-10	12
			15	д	7	12-14	20
				м	1	4-5	6
			11	д	4	10-14	19
				м	1	4-6	7
6.	Силовые	Подтягивание, количество раз	12	д	4	10-14	20
				м	5	12-15	19
			13	д	5	12-15	19
				м	2	6-7	9
			14	д	5	13-15	17
				м	3	7-8	10
			15	д	5	12-13	16
				м	3	7-8	10
			11	д	4	10-14	19
				м	1	4-6	7
			12	д	4	10-14	20
				м	5	12-15	19

Критерии оценки уровня физической подготовленности

№	Технические способности	Контрольное упражнение	Возраст, лет	Пол	Уровень		
					Низкий	Средний	Высокий
1	2	3	4	5	6	7	8
1.	Перемещение	6x5 сек	11-13	м	10,7	9,8	9,6
				д	11,2	10,3	10
			14-15	м	10,4	9,5	9,3
				д	11	10	9,8
			16-17	м	10	9,2	8,8
				д	10,8	9,7	9
2.	Комбинированный тест	сек	11-13	м	37,7	37	36,2
				д	39	38,5	37
			14-15	м	36,8	36	35,5
				д	38	37,5	37
			16-17	м	35,5	35	34,5
				д	37	36,6	36
3.	Штрафные броски	30 раз, кол-во	11-13	м	10	12	14
				д	9	11	13
			14-15	м	12	14	16
				д	11	13	15
			16-17	м	14	17	20
				д	13	16	18
4.	Броски с точек	40 раз, кол-во	11-13	м	9	11	14
				д	8	10	13
			14-15	м	11	13	15
				д	10	12	14
			16-17	м	13	15	19
				д	12	14	18