

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение города Москвы

«Школа №171»

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора

И.Л. Кокорина

« 1 » сентября 2017 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ГБОУ Школа №171

Л.П. Карпенко

« 7 » сентября 2017 г.

Приказ от 07.09.2017 № 10

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа

«ОФП с элементами баскетбола»

Направленность: физкультурно-спортивная

Срок реализации – 1 год

Год разработки – 2017 г.

Возраст: 12-17 лет

Составитель: Лучко Виктория Григорьевна,

Учитель физической культуры

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Программа «ОФП с элементами баскетбола» для учащихся 13-17 лет способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об **актуальности программы**.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Модифицированная многоуровневая общеразвивающая ознакомительная программа секции «ОФП с элементами баскетбола» для учащихся (12-17 лет), соотносящаяся с Государственным стандартом и концепцией образования, по своему содержательному наполнению ориентируется на укрепление здоровья школьников, **целью**, которой является:

- способствовать всестороннему физическому развитию;

- способствовать вовлечению учащихся в двигательную деятельность.

В соответствии с целями данной программы можно сформулировать три группы задач, направленных на достижение личностных, предметных и метапредметных результатов.

Основные задачи:

1. Оздоровительная задача.

Укрепление здоровья.

Совершенствование физического развития.

2. Образовательные задачи.

Обучение основам техники и тактики игры баскетбол.

Научить технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе.

Научить взаимодействовать друг с другом на площадке, в команде.

3. Развивающие задачи:

Развитие основных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, координации и гибкости;

Формирование у занимающихся необходимых теоретических знаний в области физической культуры для самостоятельного использования их в повседневной жизни.

4. Воспитательные задачи.

Формирование у занимающихся устойчивого интереса к занятиям волейболом.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Воспитание моральных и волевых качеств.

Общая характеристика курса

Баскетбол - один из наиболее массовых и любимых видов спорта у нас в стране. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно - сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению периферического зрения, 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 приобретенными навыками. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

В предложенной программе выделяются два раздела:

Теоретические знания

Практические знания

В разделе «Теоретические знания» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме; о гигиенических требованиях; об избранном виде спорта.

В разделе «Практические знания» даны упражнения, строевые команды и другие двигательные действия. Общефизическая подготовка и СФП способствует формированию общей и специальной культуры движений, развивает определенные двигательные качества. Представлен материал по баскетболу способствующий обучению техническим и тактическим приемам. Так же в разделе приведены соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Участие в составе школьной команды в соревнованиях по баскетболу разного уровня. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями – физическими упражнениями. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, беседу с учащимися, показ изучаемых технических элементов, просмотр презентаций, учебных видеороликов.

По окончании реализации программы ожидается достижение следующих результатов: - достижение высокого уровня физического развития и физической подготовленности у 100 % учащихся, занимающихся по данной программе; хорошие показатели на соревнованиях различного уровня; повышение уровня технической и тактической подготовки в данном виде спорта; устойчивое овладение умениями и навыками игры; развитие у учащихся потребности в продолжении занятий спортом; укрепление здоровья учащихся, повышение функционального состояния всех систем организма; умение контролировать своё психическое состояние.

Модифицированная многоуровневая общеразвивающая ознакомительная программа секции «ОФП с элементами баскетбола» направлена на реализацию следующих принципов:

- принцип модификации, основанный на выборе средств, методов и форм организации занятий, учитывающих возрастно-половые и индивидуальные особенности детей.

-принцип сознательности и активности, основанный на формировании у детей осмысленного отношения к выполнению поставленных задач.

-принцип доступности, основанный на индивидуальном подходе к ученикам, который создает благоприятные условия для развития личностных способностей.

- принцип последовательности обеспечивает перевод двигательного умения в двигательный навык.

Личностные и метапредметные результаты

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

Личностные результаты:

- 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;

- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

Предметные результаты:

- формирование знаний о баскетболе и его роли в укреплении здоровья;

- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях; умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях; спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия баскетболом свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Место проведения: спортивный зал школы.

Особенности набора детей – учащиеся 13-17 лет с разным уровнем физической подготовленности, группой здоровья – основная и подготовительная (по заключению врача).

Количество обучающихся – 12-15 человек.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 ч. (1 группа-13-15 лет, 2 группа – 16-17 лет)

УЧЕБНЫЙ ПЛАН (рекомендуемый)

Содержание занятий	Все го часов	месяцы											
		сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
1. Теоретические занятия	3	2	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-
Краткий обзор развития баскетбола в России. Техника безопасности на занятиях. Правила соревнований	2	1	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	-

Сведения о строении и функциях организма человека. Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм	1	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
2. Практические занятия	33	2	4	4	4	3	4	4	4	4	-	-	-
Общая физическая подготовка	10	1	2	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Специальная физическая подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Техническая и тактическая подготовка	8	-	1	1	1	1	1	1	1	1	-	-	-
Контрольные игры и соревнования	6	-	-	1	1	-	1	1	1	1	-	-	-
ВСЕГО	36	4	4	4	4	4	4	4	4	4	-	-	-

Теоретическая часть:

Основы истории развития баскетбола в России;

Сведения о строении и функциях организма человека;

Правила игры в баскетбол;

Техника безопасности;

Места занятий, инвентарь.

Практические занятия:

Строевые упражнения;

Гимнастические упражнения;

Легкоатлетические упражнения;

Подвижные и спортивные игры.

Специальная физическая подготовка (практическая часть):

Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий;

Подвижные игры;

Упражнения для развития прыгучести;

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча;

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении бросков мяча в корзину;

Техника нападения (практическая часть):

Перемещения и стойки;

Действия с мячом. Передачи мяча;

Техника нападения:

Техника передвижений, владения мячом, обманные действия, сочетание способов перемещений и остановок.

Тактическая подготовка. Тактика нападения:

Индивидуальные действия

Командные действия

Тактика защиты:

Индивидуальные действия

Командные действия

Контрольные игры и соревнования:

теоретическая часть

Правила соревнований

практическая часть:

Соревнования по подвижным играм с элементами баскетбола

Контрольные нормативы по баскетболу (средняя школа).

Кл./упр.	Бросок в кольцо с 5-ти точек		Штрафной бросок (из 10 бросков)		Передача мяча в л
	м	д	м	д	Д – 30 см..
6	9	7	5	5	13
	6	4	3	2	10
	4	3	1	1	8
7	10	7	6	5	15
	7	5	4	3	12
	5	3	2	1	10
8	11	8	6	5	16
	8	6	4	3	13
	6	4	2	1	11
9	13	10	6	5	17
	11	8	5	4	14
	8	6	3	2	12
10	15	12	7	6	18
	12	9	5	4	15
	9	7	3	2	13
11	15	13	7	6	18
	13	11	6	5	16
	11	9	4	3	15

ПРОВЕРКА НАВЫКА ВЕДЕНИЯ Б/Б МЯЧА С ИЗМЕНЕНИЕМ НАПРАВЛЕНИЯ ДВИЖЕНИЯ

Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит перед лицевой линией напротив 3х стоек, стоящих по прямой друг за другом. Расстояние от линии до первой стойки 3 метра и следующие стойки так же находятся последовательно в 3х метрах друг от друга. Таким образом, от ученика до третьей стойки 9 метров. (В спортивном зале удобнее проводить это испытание на волейбольной площадке, т.к. от лицевой до средней линии ровно 9 метров.) Это известный тест для определения координационных способностей – автор Лях В.И. Нужно по сигналу учителя на скорости провести мяч между стойками «змейкой» к третьей стойке, вокруг нее, так же и обратно, ведя мяч возле стойки «дальней» от нее рукой и соблюдая правила баскетбола. Учитывается время прохождения полосы в секундах.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	11,0	10,0	9,5	12,0	11,0	10,5
6 класс	10,0	9,5	8,0	11,0	10,0	9,0
7 класс	9,5	8,2	7,4	10,0	8,5	8,0
8 класс	9,3	8,2	7,3	10,0	8,3	7,8
9 класс	9,3	8,0	7,1	10,1	8,3	7,7

ПРОВЕРКА НАВЫКА ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ДВУМЯ РУКАМИ

Условия выполнения: Испытуемый с мячом в руках стоит в 2,5 метра от стены. По сигналу учителя он выполняет на скорости 10 передач мяча в стену. Касание или падение мяча на пол ошибкой не считается. Передачи следует выполнять наиболее экономичным способом – двумя руками от груди. Естественно, что имеющий навык передач делает упражнение быстрее.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
2 класс	29,0	24,0	19,0	31,5	25,5	21,5
3 класс	23,5	19,5	16,5	25,0	21,0	18,0
4 класс	21,5	17,0	15,5	23,5	19,5	16,0
5 класс	20,0	16,0	15,0	22,0	17,5	15,5
6 класс	19,0	15,5	14,0	21,5	17,0	15,0
7 класс	18,0	15,0	12,5	20,0	16,0	14,0

Если упражнение проводить с проверкой количества передач за 10 секунд, то экономится масса времени, которого часто не хватает. К сожалению этот вариант не подготовлен и не представлен в данных таблицах.

ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ С МЕСТА Условия выполнения: Учащиеся 5х классов, стоя в метре от кольца (определяется по проекции кольца на пол) бросают по 6 раз, а 6-классники это делают с расстояния так же 1 метр, но из 5 попыток. С 2 метров производят броски ученики 7 классов, 8-классники испытания проводят уже с 3х метров. Все ученики 6,7,8х классов бросков делают пять, а шестиклассники – 6. Стоять надо под 45 градусов по отношению к кольцу и забивать непременно с отскоком от щита.

	ЮНОШИ	ДЕВУШКИ
--	-------	---------

КЛАСС	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
5 класс	1 раз	2раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
6 класс	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
7 класс	1 раз	2 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3раза
8 класс	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза

ПРОВЕРКА НАВЫКА БРОСКА ПО КОЛЬЦУ ПОСЛЕ ВЕДЕНИЯ И 2х ШАГОВ

Условия выполнения: Испытуемый от середины б/большой площадки слева или справа от кольца делает 5 попыток «атаки» кольца после ведения и 2х шагов (разрешается выполнять бросок после остановки прыжком с последующим прыжком вверх, т.к. это не противоречит правилам баскетбола).

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
8 класс	1 раз	2 раза	3 раза	0 раз	1 раз	2 раза
9 класс	1 раз	2 раза	4 раза	0 раз	1 раз	3 раза
10 класс	2 раза	3 раза	4 раза	1 раз	2 раза	3 раза
11 класс	2 раза	3 раза	5 раз	1 раз	2 раза	4 раза

ПРОВЕРКА НАВЫКА ЛОВЛИ- ПЕРЕДАЧИ МЯЧА ОДНОЙ РУКОЙ

Условия выполнения: С расстояния 1,5 метра от стены необходимо одной рукой бросать и одной же ловить мяч от стенки в течении 10 секунд. Засчитывается количество сделанных передач в течении всего времени.

КЛАСС	ЮНОШИ			ДЕВУШКИ		
	«3»	«4»	«5»	«3»	«4»	«5»
10 класс	6	8	10	5	6	8
11 класс	7	9	12	6	8	10

В некоторых таблицах у девушек «тройка» ставится за «0». Это значит, что ученица при правильном выполнении упражнения физически не в состоянии выполнить задание. Например, нет сил добросить мяч до кольца...

Предполагаемые результаты освоения программы «ОФП с элементами баскетбола».

ЛИЧНОСТНЫЕ.

Первый уровень: усвоение школьником социально значимых знаний. Это в первую очередь знание норм и традиций того общества, в котором он живёт. Знание об истории баскетбола и развития его в нашей стране.

Второй уровень: развитие социально значимых отношений. Формировать положительное отношение к систематическим занятиям волейболом. Учить взаимоотношению в команде. Развивать чувство патриотизма, любви к Родине и физическому труду. Учить ценить своё здоровье и неприязнь к вредным привычкам.

Третий уровень: приобретение школьником опыта осуществления социально значимых действий

Понимать роль баскетбола в укреплении здоровья. Научить школьников самостоятельно составлять свой режим дня и график тренировок. Уметь самостоятельно подбирать упражнения для своего физического развития.

ПРЕДМЕТНЫЕ

Иметь представление об истории развития баскетбола в России;

О правилах личной гигиены, профилактики травматизма

Технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе.

Играть в баскетбол по упрощенным правилам, в стритбол, в баскетбол.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

Учащиеся научатся:

Следовать при выполнении задания инструкциям учителя

Понимать цель выполняемых действий

Различать подвижные и спортивные игры

Учащиеся получают возможность научиться:

Принимать решения связанные с игровыми действиями;

Взаимодействовать друг с другом на площадке

Договариваться и приходить к общему решению, работая в паре.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Спортивный зал
2. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;
4. Футбольные мячи, шведские стенки, гимнастическое оборудование.
5. Компьютеры с выходом в Интернет, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски с учебным материалом.
6. Кроме этого имеется дидактико-методическое оснащение: а)Учебники по физической культуре. б)Методические пособия по баскетболу, спортивным играм, методике занятий и тренировок. в)Правила соревнований. г)Инструкции по технике безопасности. д)Нормативные документы по основному и дополнительному образованию.

Список литературы

Литература для педагогов

- 1.«Баскетбол:теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И.Нестеровский,М.,ИЦ «Академия,2007»
2. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
3. Лях В. И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания. Москва. «Просвещение» 2010.
4. «Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения», Москва «Просвещение» 2011
5. Интернет ресурсы

Для детей:

1. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
2. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.
3. Интернет ресурсы
4. Школа 2.0 Андрея Кириленко, сайт - shkola2-0.ru

