

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
Государственное Бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа №171»

Принято на заседание
педагогического совета
Протокол №1
От 30.08.2017г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор ГБОУ Школа №171
 Л.П. Карпенко
«01» сентября 2017г.
Приказ от 01 сентября 2017
№ 08/1

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«СЕКЦИЯ БАСКЕТБОЛ»

Направленность: физкультурно-спортивная

Уровень программы: ознакомительный

Возраст учащихся: 11-16 лет

Срок реализации: 7 месяцев (84 часа)

Автор-составитель:
Аврамов Алексей Иосифович,
Инструктор по физическому воспитанию

Содержание программы

1. Пояснительная записка.

1.1 Дополнительная образовательная программа имеет физкультурно - спортивную направленность и предназначена для углубленного изучения. 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 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.

Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней позволяют обучающимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приемами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация 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.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большое количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит обучающимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе.

1.3 Цель программы

Для всестороннего развития личности необходимо обучающимся:

- овладеть основами физической культуры;
- приобретение крепкого здоровья;
- развивать двигательные качества (силу, выносливость, гибкость, координацию, быстроту реакции);
- развивать чувство ритма и такта, привить любовь к спорту.

1.4 Задачи программы обучения

1. Оздоровительные:

- выработка устойчивости организма к неблагоприятным условиям среды;

- содействие гармоничному физическому развитию;
- развитие двигательных способностей;
- создание базы физического совершенствования и подготовленности для любых форм двигательных проявлений в различных областях труда и спорта;
- укрепление сердечно - сосудистой и дыхательной системы.

2. Образовательные:

- обучить жизненно важным двигательным умениям и навыкам;
- развивать необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движений, быстроту реакции);
- обучить правильному выполнению упражнений.

3. Воспитательные:

- выполнение сознательных двигательных действий;
- любовь к спорту;
- чувство ответственности за себя, а также волю, смелость,

активность;

- воспитанию нравственных и волевых качеств;
- привлечение учащихся к спорту;
- устранение вредных привычек.

1.5 Занятия секции «Баскетбол» предназначен для учащихся 5-10 классов.

1.6 Формы и режимы занятий

Групповые занятия, 3 часа в неделю.

1.7 Срок реализации программы: **84 часа за 7 месяцев**

1.8 Планируемый результат

В результате освоения программы дополнительного образования обучающиеся должны знать:

- историю развития баскетбола и воздействие его на организм;
- значение здорового образа жизни;
- правила техники безопасности на занятиях баскетболом;
- правила игры
- терминологию и жесты судьи;
- технику и тактику изученных приемов индивидуальные и коллективные действия на площадке;
- методику регулирования психического состояния;

уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- регулировать психическое состояние во время тренировок и соревнований;
- организовывать и судить соревнования;
- осуществлять соревновательную деятельность.

2. Содержание программы

2.1 Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Часов на теорию	Часов на практику	Всего часов	Контроль
1	Введение (начальная диагностика)	0,5	1	1,5	-
2	Правила игры	9	5	14	-
3	Общеспортивная подготовка	1,5	8	9,5	-
4	Специальная физическая подготовка	2	10	12	-
5	Техническая подготовка	3	20	23	-
6	Тактическая подготовка	3	12	15	-
7	Психологическая подготовка	3		3	-

8	Контрольные игры и соревнования		6	6	Турнир
	Итого:	22	62	84	

2.2

№ п/п	Наименование раздела, тема	Основное содержание (краткое содержание раздела)
1	Введение (начальная диагностика)	История создания игры в баскетбол. Диагностика подготовленности учащихся
2	Правила игры	Правила игры в баскетбол. Жесты судьи. Регламент.
3	Общездоровья подготовка	Общеразвивающие упражнения Упражнения на снарядах и тренажерах Спортивные и подвижные игры
4	Специальная физическая подготовка	Упражнения направленные на развитие силы. Упражнения направленные на развитие быстроты сокращения мышц. Упражнения направленные на развитие прыгучести. Упражнения направленные на развитие специальной ловкости. Упражнения направленные на развитие выносливости (скоростной, прыжковой, игровой).
5	Техническая подготовка	- передача мяча; - броски в корзину; - ведение мяча; - финты; - техника овладения мячом.
6	Тактическая подготовка	Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите. Тактика активного прессинга. Тактика удержания счета.
7	Психологическая подготовка	Психологический настрой на выполнение индивидуальных поставленных задач в игре. Психологический настрой на выполнение коллективных задач в игре. Психологический настрой после поражения.
8	Контрольные игры и соревнования.	Участие в соревнованиях (внутри комплекса, межрайонных и городских)

3. Условия реализации программы

3.1 Материально-технические условия

- спортивный зал площадью 20x10 м;
- баскетбольные мячи 20 штук;
- набивные мячи 10 штук;
- сумки для переноса мячей;
- гимнастическое оборудование;
- компьютеры, программное обеспечение, экраны, проекторы, компакт-диски;
- конусы.

3.2 Учебно-методическое обеспечение

- дидактико-методическое оснащение;
- правила соревнований;
- учебные карточки с заданиями;

- интернет-ресурсы;
- видеозаписи.

4. Список литературы

1. Баскетбол. Учебник для спортивных факультетов институтов физической культуры. Под редакцией Н.В. Семашко. 1967.
2. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 1963.
3. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов. М., 1967.
4. Иванов А.А. Баскетбол для юных. «Спорт в школе», 1996 г., №40.
5. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов – М., ФиС, 1971.
- Кузин В.В. Баскетбол. Начальный этап обучения. М., «ФиС», 1999
6. Правила соревнований по баскетболу – 1990, 1991
7. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Авторский коллектив: Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. М., «Просвещение», 1996
8. Спортивные игры. Под редакцией В.Д. Ковалёва. М., «Просвещение», 1988.

Приложение 1

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Инструктаж по ТБ. История создания игры в баскетбол. Диагностика подготовленности учащихся.	1,5	04.10.17
2	Ведение и передача мяча.	1,5	07.10.17
3	Ведение и передача мяча в движении.	1,5	11.10.17
4	Ведение мяча с изменением направления и высоты.	1,5	14.10.17
5	Передача мяча разными способами.	1,5	18.10.17
6	Ведение мяча с броском в корзину.	1,5	21.10.17
7	Игровая практика.	1,5	25.10.17
8	Передача мяча группами. Игра «Не урони мяч».	1,5	28.10.17
9	ОФП. Прыжковые упражнения.	1,5	01.11.17
10	Передача мяча с отскоком о пол.	1,5	04.11.17
11	Передача мяча с отскоком о пол в движении (парами).	1,5	08.11.17
12	Передача мяча в тройках (восьмерка).	1,5	11.11.17
13	Баскетбольный щит в помощь.	1,5	15.11.17
14	Игровая практика.	1,5	18.11.17
15	Ведение мяча (челночный бег).	1,5	22.11.17
16	ОФП. Усилия на кисти рук.	1,5	25.11.17
17	Финты.	1,5	29.11.17
18	Трех секундная зона.	1,5	02.12.17
19	Штрафной бросок.	1,5	06.12.17
20	2-х и 3-х очковые броски.	1,5	09.12.17
21	Игровая практика.	1,5	13.12.17
22	Защита в зоне.	1,5	16.12.17
23	ОФП. Упражнения на пресс.	1,5	20.12.17
24	Защита персональная.	1,5	23.12.17
25	Защита при заслоне.	1,5	27.12.17
26	Активная атака, на скорости.	1,5	10.01.18
27	Атака позиционная.	1,5	13.01.18
28	Игровая практика.	1,5	17.01.18
29	Вынос мяча из-за лицевой линии.	1,5	20.01.18

30	ОФП. Упражнения плечевой узел.	1,5	24.01.18
31	Вынос мяча с боковой линии.	1,5	27.01.18
32	Атака в отрыв.	1,5	31.01.18
33	Совершенствование передач мяча.	1,5	03.02.18
34	Совершенствование броска в кольцо с трех секундной зоны.	1,5	07.02.18
35	Игровая практика.	1,5	10.02.18
36	Совершенствование передач мяча в движении.	1,5	14.02.18
37	Штрафной бросок (точность попадания).	1,5	17.02.18
38	ОФП. Упражнения на мышцы ног.	1,5	21.02.18
39	Отработка броска с отмеченных точек.	1,5	24.02.18
40	Остановка в прыжке.	1,5	28.02.18
41	Бросок с прыжком назад.	1,5	03.03.18
42	Игровая практика.	1,5	07.03.18
43	Бросок «Крюк».	1,5	14.03.18
44	Бросок «Полу-крюк».	1,5	17.03.18
45	ОФП. Прыжковые упражнения.	1,5	21.03.18
46	Игровая практика.	1,5	24.03.18
47	Финты и «ловушки».	1,5	28.03.18
48	Фол в защите.	1,5	31.03.18
49	Фол в нападении.	1,5	04.03.18
50	Блокшот.	1,5	07.04.18
51	Тактические замены.	1,5	11.04.18
52	Игровая практика.	1,5	14.04.18
53	Финты и дриблинг.	1,5	18.04.18
54	ОФП. Комплекс упражнений на все группы мышц.	1,5	21.04.18
55	Показательное выступление для родителей.	1,5	25.04.18
56	Соревнование в комплексе.	1,5	28.04.18
	Итого:	84	