



Департамент образования г. Москвы

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение «Школа № 1582»

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Направленность: Физкультурно-спортивная

БАСКЕТБОЛ

Репина Эльвира Викторовна

Педагог (фамилия, имя, отчество)

Срок реализации: 2 года

Возраст детей: 11-17

Программа принята
педагогическим советом ГБОУ
Школа 1582
Протокол № 1 «30» августа 2019

Г. Москва, 2019

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность программы: физкультурно-спортивная.

Актуальность. Баскетбол — один из самых популярных игр в нашей стране. Он имеет не только оздоровительно-гигиеническое значение, но и агитационновоспитательное. Занятия баскетболом помогают формировать настойчивость, смелость, решительность, честность, уверенность в себе, чувства коллективизма. Воспитывают у детей потребность в повседневных занятиях физическими упражнениями.

Педагогическая целесообразность программы. Педагогическая целесообразность в том, что на занятия принимаются все желающие независимо от физических и антропометрических данных, поведения оценок по предмету и в этом ее отличительная особенность.

Отличительные особенности данной дополнительной образовательной программы от уже существующих. Заключается в том, что на занятия принимаются все желающие независимо от физических и антропометрических данных, поведения оценок по предмету и в этом ее отличительная особенность.

Новизна. Новизной программы «Баскетбол» в том, что она предъявляет повышенные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Цель программы: Формирование двигательной сферы, овладение техникой и тактикой игры. Выступление в соревнованиях. Задачи программы.

Оздоровительные:

1. Укрепление физического и психологического здоровья
2. Улучшение физического развития
3. Устойчивость организма к различным заболеваниям

Образовательные:

1. Совершенствовать координацию тела
2. Развитие физических качеств (ловкость, выносливость, прыгучесть и т.п.)
3. Формирование двигательных умений и навыков.
4. Усвоение знаний о физическом воспитании

Воспитательные:

1. Выработать у учащихся привычку соблюдения режима.
2. Развивать умения самостоятельно заниматься приемами в парах
3. Воспитывать любовь к занятиям, спорту, интерес к результатам, достижениям спортсменов.

4. Воспитывать положительные черты характера (организованность, дисциплинированность, и т.д.), нравственные качества (честность, справедливость) и волевые качества (смелость, решительность и т.д.)

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

К моменту завершения программы обучающиеся Должны .

- Знать и уметь делать основные движения
- Уметь делать разминку ● Уметь вести мяч
- Знать правила гигиены после занятий
- Уметь делать различные передачи
- Бросать мяч с разных точек
- Уметь переключаться от индивидуальных действий к командным и на оборот
- Бегать в равномерном темпе до 30 минут

Способ определения результативности — аттестация учащихся

Аттестация учащихся проводится два раза в год: ноябрь и май. Одним из методов контроля эффективности занятий в секции является участие учеников в учебных и контрольных играх. Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях. Календарные игры применяются с целью использования в соревновательных условиях изученных технических приемов и тактических действий.

Критерии оценки

результатов 1

год

«Зачет»: Знает правила гигиены после занятий, умеет проводить разминку, бегают в равномерном темпе, ведет мяч правой и левой руками, делает передачи на месте и в движении, выполняет бросок из под кольца. Знает основные стойки, движения, бегают в равномерном темпе 15 минут.

«Незачет»: Не умеет делать дальние передачи, выполнять броски с дистанции, выполнять точно штрафной бросок, не знает тактических приемов игры.

2 год

«Зачет»: Знает правила игры, умеет делать разминку, знает основные движения и стойки, делает различные передачи, выполняет штрафной бросок, броски с точек, умеет переключаться от индивидуальных действий к командным.

«Незачет»: Не умеет выполнять заслоны, не знает позиционной защиты и нападения.

Возраст детей, участвующих в реализации программы: 11-16 лет.

Сроки реализации программы. Срок реализации программы - 2 года.

Формы и режим занятий. Основная форма занятий — групповая.

Характеристика группы: Разновозрастная группа.

Структура занятия: в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольным учреждениям) СанПиН 2.4.4.1251-03 каждое занятие имеет следующую структуру: учебное занятие — 45 минут, перерыв — 15 минут.

Количество Детей в группе определяется Уставом учреждения, санитарноэпидемиологическими требованиями к учреждениям дополнительного образования детей (внешкольным учреждениям) СанПиН 24.4.1251-03: 10-15 человек.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учебных недель в учебном году — 36. Количество учебных часов: 1-й год обучения — 144, 2-й год обучения — 144. Общее количество часов по программе — 288 (программа на 2 года).

Формы подведения итогов реализации программы. Контрольные упражнения по общей и специальной физической подготовке. Диагностика участия в учебных и контрольных играх. Выступления в соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1-й год обучения

	Перечень разделов	Колво часов	теория	практика
1	Техника безопасности, правила игры, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	4	4	
2	Общая и специальная физическая подготовка	38	2	38
3	Основы тактики и техники игры	46	2	46
4	Обучение техники владения и овладения мячом	52	2	54
5	Контрольные игры, соревнования	4		4
	Итого		10	142
	Организационные мероприятия	8		
	Всего часов:	152		

2-й год обучения

	Перечень разделов	Колво часов	теория	практика
1	Техника безопасности, правила игры, гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.	4	4	
2	Общая и специальная физическая подготовка	34	2	34
3	Совершенствование тактики и техники игры	46	2	46
4	Совершенствование техники владения и овладения мячом	52	2	54
5	Контрольные игры, соревнования	8		8
	Итого	144	10	142
	Организационные мероприятия	8		
	Всего часов:	152		

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1-й год обучения

1 вводное занятие

- Правила поведения в спортзале
- Правила проведения разминки
- Правила гигиены после занятий

2.Общая и специальная физическая подготовка

- Ходьба
- Бег
- Прыжки
- Повороты на 180-360 градусов в движении
- Быстрые движения ногами на месте и в движении с мячом и без мяча
- Быстрые передачи мяча

3.Основа тактики и техники игры

- Выбор свободного места для получения мяча
- Перемещение защитника по отношению к щиту и противнику - Стойка баскетболиста
- Взаимодействие двух игроков («передай мяч — выходи») - Подстраховка

4.Обучение техники владения и овладения мячом

- Ловля мяча на уровне груди
- Ловля мяча двумя руками сверху
- Ловля высокого мяча двумя руками - Передача мяча двумя руками от груди
- Передача мяча двумя руками сверху
- Передача мяча одной рукой от плеча

5. Контрольные игры, соревнования

- Организация и проведение соревнований
- Разбор проведенных игр
- Устранение ошибок в игре

2-й год обучения

1. Вводное занятие

- Правила поведения в спортзале
- Правила проведения разминки
- Правила гигиены после занятий

2. Общая и специальная физическая подготовка

- Повторение + бег вверх по лестнице
- Рывок на 15-20 м с вращением мяча вокруг корпуса
- Передача мяча во время скоростного бега

3. Совершенствование тактики и техники игры

- Повторение
- Прыжки толчком двух ног, одной ноги
- Передвижение в защитной стойке, вперед, назад, в стороны
- Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча
- Выбор способа передачи в зависимости от расстояния
- Взаимодействие трех игроков
- Командные действия с использованием изученных групповых взаимодействий
- Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча
- Действия одного защитника против двух нападающих

4. Совершенствование техники владения и овладения мячом

- Ловля катящегося мяча
- Передача двумя руками снизу и с отскоком от пола
- Броски одной рукой от плеча, сверху
- Ведение с изменением высоты отскока, направления, правой левой руками.
- Вырывание мяча
- Выбивание мяча
- Перехват мяча

5. Контрольные игры, соревнования

- Организация и проведение соревнований
- Правила соревнований
- Расписание игр

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Краткая методика.

Во время секции основное влияние уделяется сплоченности в коллективе. Отрабатывается применение полученных знаний на практике, и входе проведения игр. В секции по баскетболу используется многократное повторение общеразвивающих упражнений и подготовка организма к предстоящей работе. Каждый учащийся рассматривается как потенциальный спортсмен. Для обучения часто используются парные и групповые упражнения. В конце каждой тренировки ребята учатся играть в баскетбол. Конечно, нужно обратить пристальное внимание на развитие личности ребенка, его природных данных на укрепление здоровья. Основными формами проведения секций являются: тренировки, зачетные требования, беседы, лекции.

Наиболее характерными особенностями баскетбола ЯВЛЯЮТСЯ:

- . Естественность движений. В основе баскетбола лежат естественные движения — бег, прыжки и метание (броски, передачи). Им легко обучать детей, подростков и взрослых. Поэтому баскетбол входит в программу воспитания и обучения детей начиная с детских садов, а игры с мячами — с двухлетнего возраста.
- . Коллективность действий. Эта особенность имеет важное значение для воспитания дружбы и товариществ, привычки подчинять свои действия интересам коллектива. Девиз игры — «Один за всех, все за одного!».
- . Соревновательный характер. Стремление превзойти соперника в быстроте действий, направленных на достижение победы, приучает занимающихся мобилизовать свои возможности, действовать с максимальным напряжением сил, преодолевать трудности, возникающие в ходе спортивной борьбы. Эти особенности способствуют воспитанию настойчивости, решительности, целеустремленности.
- . Комплексный и разносторонний характер воздействия игры на функции организма и проявление двигательных качеств. Разнообразное чередование движений и действий, часто изменяющихся по интенсивности и продолжительности, оказывает общее комплексное воздействие на организм занимающихся. Занятия баскетболом способствуют развитию основных физических качеств. Формированию различных двигательных навыков и укреплению внутренних органов.
- . Непрерывность и внезапность изменения условий игры. Игровая обстановка меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитию способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.
- . Высокая эмоциональность. Соревновательный характер игры, непрерывное изменение обстановки, удача или неуспех вызывает у спортсменов проявление разнообразных чувств и переживаний, влияющих на их деятельность. Высокий эмоциональный уровень способствует поддержанию постоянной активности и интереса к игре. Эти особенности баскетбола создают благоприятные условия для воспитания у занимающихся, умения управлять эмоциями, не терять контроля за своими действиями.

Самостоятельность действий. Каждый ученик на протяжении встречи, учитывая изменяющуюся игровую обстановку, не только самостоятельно определяет, какие действия ему необходимо выполнять, но и решает, когда и каким способом ему действовать. Это важно для воспитания у занимающихся творческой инициативы.

Этичность игры. Правила игры предусматривают этичность поведения спортсменов по отношению к противникам и судьям. Персональные и технические наказания служат средством для регуляции взаимоотношений между участниками соревнований.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Составление программы.
2. Разработка конспектов, планов.
3. Сбор и подготовка информационного материала.
4. Разработка тестов, анкет, упражнений для контроля и определения результатов проделанной работы.
5. Оформление информационных стендов.
6. Выполнения зачетных требований.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список литературы для педагогов:

1. Гомельский АЛ. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов — М., ФИС, 1967, 1972. З. Нестеровский ДИ. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений — М., ФИС, 1973
6. Стонкус СС. Индивидуальная тренировка баскетболистов— М., ФИС, 1967.
7. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов — Минск, 1970.
8. Кузин ВВ. Полиеский СА. Баскетбол Начальный этап обучения — М., ФИС, 1999.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол — игра и обучение — М., ФИС, 1971, 1972.
10. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
11. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста — М., ФИС, 1981, 1985.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК СОРТЭЛ. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Зинин АЛЛ. Детский баскетбол. М., 2010г.
6. Зинин А. М. Первые шаги в баскетболе. М., 2011 г.
7. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
8. Кузин ВВ., Полиевский СА. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
9. Леонов АД. Малый А.А. Баскетбол — книга для учащихся — Киев, Радянська школа, 1989.
10. Яхонтов Е.Р., Генхин З. А. Баскетбол. М., 2009.