

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
детей «Отраденская детско-юношеская спортивная школа»

принята:

на заседании педагогического совета
МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»
Протокол № 1 от 31.08.2015

Утверждена:

Приказом МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»
от 31.08.2015 г. № 47
директор МБОУ ДОД «Отраденская ДЮСШ»

А.М. Редин



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

БАСКЕТБОЛ

Возраст детей 7-11 лет

Срок реализации программы 1 год.

Автор:

Тренер-преподаватель по баскетболу:

Антонов И.Е.

г. Отрадное

2015 г.

Пояснительная записка.

Дополнительная общеразвивающая программа физкультурно - спортивной направленности «баскетбол» разработана на основе: Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального закона «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 14.12.2007 № 329-ФЗ, Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 года № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», Приказа Минспорта России от 27 декабря 2013 года № 1125 «Об утверждении особенностей организации и осуществления образовательной, тренировочной и методической деятельности в области физической культуры и спорта». При разработке дополнительной общеразвивающей программы физкультурно - спортивной направленности «баскетбол» была использована типовая программа для ДЮСШ, СДЮСШОР М., 2009г., Портнов Ю.М.

Актуальность Программы заключается в том, что в современном мире учащиеся больше времени проводят за компьютером, за школьной партой и ведут малоподвижный образ жизни, соответственно, у детей возникают риски различных заболеваний, таких как ожирение, сколиоз и другие. Поэтому необходимо вовлекать обучающихся в спортивные секции для того чтобы приобщить их к здоровому образу жизни. Новизна Программы в том, что ученики получают возможность участвовать в соревнованиях, приобщаться к мировым достижениям спорта, формировать в себе дух коллективизма и спортивного соревнования. Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому обучающиеся смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Данная Программа относится к общеразвивающей области и рассчитана на обучающихся 1-4 классов, на 108 часов в год. Принцип набора - свободный. Совместная работа тренера и ученика направлена на формирование умений совместного труда. Занятия помогают развивать способности воспринимать и понимать спортивный язык. Используются в работе новые технологии спортивного образования в форме участия в соревнованиях. Педагогическая целесообразность Программы заключается в том, что в процессе занятий в баскетбольной секции у детей формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Кроме того, занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремлённость, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Цель Программы: создание условий для всестороннего физического развития детей, совершенствования многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств и приобщение к здоровому образу жизни посредством занятий баскетболом.

Задачи Программы:

- содействие правильному физическому развитию;
- укрепление здоровья;
- приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приёмами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
- привитие ученикам организаторских навыков;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

Планируемые результаты

В обучающей сфере: приобретение учащимися знаний по теории правил ведения игры, системы судейства, жестов судей, игровых ситуаций.

В воспитательной сфере: формирование у учащихся чувства к партнёру по игре, к сопернику, к решениям судей, умения работать в коллективе; общей культуры движений.

В развивающей сфере: выработка учащимися навыков и умений по самостоятельной работе во время тренировки; умения подготавливать организм к физической деятельности, развивать определенные двигательные качества; самостоятельно выполнять комплексы упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

Итог: товарищеская игра «Оранжевый мяч».

Учебно-тематический план

№ п/п	Содержание	Объём	Теоретическая часть	Практическая часть
Первый год обучения. Разучивание основ баскетбола.				
1.	Раздел 1. Основы знаний.	10	10	
2.	Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.	46	6	40
3.	Раздел 3. Техника и тактика игры.	52	12	40
	Итого:	108	28	80

Основные направления и содержание разделов Программы

Программа представлена следующими направлениями:

1. Разучивание основ баскетбола;
2. Совершенствование основ баскетбола;
3. Углубленное совершенствование основ баскетбола.

Первый год обучения. Разучивание основ баскетбол.

Вводное занятие. Техника безопасного поведения на занятиях кружка «Баскетбол».

Раздел 1. Основы знаний.

Тема 1. Олимпийское движение.

Тема 2-3. Выдающиеся олимпийские чемпионы (на выбор).

Темы 4. Баскетбольный мяч и его свойства.

Темы 5-7. Упражнения без мяча и с мячом.

Тема 8-11. Упражнения без мяча и с мячом.

2. Общая физическая подготовка (ОФП)

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук, кистей рук и плечевого пояса

- Упражнения для ног, стоп ног и тазобедренного сустава
- Упражнения для шеи и туловища
- Упражнения для всех групп мышц
- Упражнения для развития силы
- Упражнения для развития быстроты
- Упражнения для развития гибкости
- Упражнения для развития ловкости
- Упражнения типа «полоса препятствий»
- Упражнения для развития общей выносливости

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (ОФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять строевые упражнения на месте и в движении
- Выполнять комплекс разминки самостоятельно

Специальная физическая подготовка (СФП)

- Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести
- Упражнения для развития игровой ловкости
- Упражнения для развития специальной выносливости
- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств
- Упражнения с отягощениями

Обучающиеся должны знать:

- Технику безопасности при выполнении упражнений (СФП)
- Технику выполнения упражнений, последовательность, периодичность

Уметь:

- Выполнять упражнения самостоятельно и при помощи партнёра, с изменением скорости, амплитуды, с отягощениями и без них.
- Развивать специальные способности (гибкость, быстроту, ловкость)

3. Техническая подготовка

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.
- Обманный выход для отвлечения защитника.
- Розыгрыш мяча короткими передачами.
- Атака кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.
- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке кольца.
- Подстраховка.
- Система личной защиты.

Игровая подготовка

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.
- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола

Календарный учебный график

Календарные месяцы	Содержание	Цели и задачи	Методы и приёмы	Наглядность	Примечание
<p>Вводное занятие. Техника безопасного поведения на занятиях кружка «Баскетбол».</p> <p>Раздел 1. Основы знаний.</p>					
Сентябрь	<p>Тема 1. Олимпийское движение.</p> <p>Тема 2-3. Выдающиеся олимпийские чемпионы (на выбор).</p>	<p>Изучить историю олимпийского движения, биографии выдающихся олимпийских чемпионов.</p>	<p>Объяснение, рассказ, поиск информации</p>	<p>Видеоматериал «Олимпиада Сочи 2014».</p>	
Октябрь	<p>Тема 4. Баскетбольный мяч и его свойства.</p>	<p>Изучить технологические особенности баскетбольного мяча.</p>	<p>Объяснение, указание, разучивание упражнений круговой тренировки</p>	<p>Мяч, схема «Броски в баскетболе».</p>	
	<p>Тема 5-7. Упражнения без мяча и с мячом.</p>	<p>Сформировать навыки правильно держать баскетбольный мяч, правильно его ловить.</p> <p>Сформировать опыт выносливости во время игры.</p> <p>Сформировать начальные навыки основной стойки, передвижения приставными шагами; остановке двумя шагами и прыжком; прыжку вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижению в основной стойке; остановке прыжком после ускорения; поворотам вперед и назад, на месте.</p>	<p>Объяснение, указание, разучивание упражнений круговой тренировки</p>		
Ноябрь	<p>Тема 8-11. Упражнения без мяча и с мячом.</p>	<p>Сформировать навыки правильно держать баскетбольный мяч, правильно его ловить.</p> <p>Сформировать навыки вести мяч на месте, в движении, с изменением направления;</p>	<p>Объяснение, указание, разучивание упражнений круговой тренировки</p>	<p>Мяч, баскетбольная корзина</p>	

			бросать мяч в корзину двумя руками от груди; бросать мяч в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения; бросать мяч в прыжке одной рукой с места.			
Раздел 2. Общая и специальная физическая подготовка.						
Ноябрь	Тема 1. Жесты судей.		Сформировать знания жестикуляции судей во время игры.	Объяснение, указание, разучивание упражнений	Видеоматериал «Жесты судей во время игры»	
Декабрь	Тема 2. Развитие двигательных качеств. Тема 3-5. Упражнения с мячом и без мяча.		Сформировать начальные навыки различных дыхательных упражнений. Сформировать умения обращаться с мячом с изменением направления; с чередованием скорости передвижений; с учётом правила поворота на опорной ноге.	Объяснение, указание, разучивание упражнений круговая тренировка	Мяч, баскетбольная корзина	
Январь	Тема 6-8. Упражнения с мячом и без мяча.		Сформировать начальные навыки обращения с мячом. Сформировать умения стоять на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком о прямой, по кругу, «змейкой», с изменением скорости передвижения, с отскоком мяча на разную высоту передавать мяч.	Объяснение, указание, разучивание упражнений круговая тренировка	Мяч, баскетбольная корзина	
Февраль	Тема 9-10. Матчевые встречи.		Сформировать умения выполнять технико-тактические действия.	Соревнования		

Раздел 3. Техника и тактика игры.

Февраль	Тема 1. Техника передвижений, ведения мяча.	Изучить различные техники передвижений, ведения мяча.	Объяснение, рассказ, указание, упражнение	Мяч, схема основ игры в баскетбол: передвижение, ведение мяча.
Март	Тема 2. Тактика нападения. Тема 3. Техника передач мяча.	Изучить различные техники нападения и передачи мяча.	Объяснение, рассказ, указание, упражнение	Мяч
Апрель	Тема 4-5. Техника бросков. Тема 6-8. Упражнения с мячом и без мяча.	Сформировать представления о различных техниках броска. Научиться начальным навыкам ловли и передачи мяча двумя руками от груди в парах и тройках; ловли мяча после отскока от пола; ловли и передаче мяча с шагом; ловли катящегося мяча; передачи одной рукой от плеча после ведения.	Объяснение, рассказ, указание, упражнение, круговая тренировка	Мяч, схема «Броски в баскетболе».
Май	Тема 9-10. Подготовка к соревнованиям.	Совершенствование умений выполнять технико-тактические действия.	Указание, беседа, разборы игр	Мяч
Июнь	Итоговая товарищеская игра «Оранжевый мяч».	Применение различных техник нападения и передачи мяча во время игры.	Игра	Мяч
Июль	Работа над индивидуальным проектом «Я и спорт».	Содействие правильному физическому развитию, Соблюдение здорового образа жизни.	Рекомендации о написании реферата	Интернет ресурсы, фотографии
Август	Изучение спортивных техник.	Совершенствование учащихся	Беседа	

навыков и умений по самостоятельной работе подготовки организма к физической деятельности; выполнения комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовленности; развития определённых двигательных качеств.

Методическое обеспечение Программы

1. Мячи баскетбольные GUAPPO – 10 шт.
2. Мячи баскетбольные MOLTEN B 7R – 10 шт.
3. Набор мячей баскетбольных – ELITE TOURNAMENT – 4 шт.
4. Щиты, кольцо, стойки – комплект.
5. Баскетбольная форма для соревнований – комплект на команду.
6. Видеоматериал «История олимпийского движения».
7. Видеоматериал «Олимпиада Сочи 2014».
8. Презентация «Мир спорта», «Российские баскетболисты», «Мировые личности в баскетболе», «История спортивной формы».
9. Схема основ игры в баскетбол: передвижение, ведения мяча.
10. Схема «Броски в баскетболе».
11. Набор памяток «О правилах соревнований в баскетбол», «О тактике игры» - комплект.
12. Памятки – рекомендации написания реферата – комплект.
13. Памятка «Как сохранить здоровье».
14. Бланки анкет опроса изученного материала.

Материально-техническое обеспечение Программы

Основное оборудование	Основное оснащение
Гимнастическая стенка – 6 пролётов	Гимнастические скамейки - 4 шт.
Щиты с кольцами – 2 комплекта	Гимнастические маты - 3 шт.
Щиты тренировочные с кольцами - 4 шт.	Скакалки - 30 шт.
Раздевалка - 1	Мячи баскетбольные - 30 шт.
Стойки для обводки - 6 шт.	Насос ручной со штуцером - 2 шт.

Список используемой литературы

Основная литература

1. Любомирский Л.Е., Мейксон Г.Б., Лях В.И. - Физическая культура, Москва, Просвещение, 2010г.
2. Каинова А.И. - Организация работы спортивных секций в школе: программы, рекомендации, Волгоград, Учитель – 2013г.
3. Нестеровский Д.И. - Баскетбол: теория и методика обучения: учебное пособие, Москва, Академия, 2007г.
4. Погадаев Г. П. - Настольная книга учителя физической культуры, Москва, ФиС, 2009г.
5. Погадаев Г. П. - Теория и методика физической культуры, Москва, Лань, 2009г.
6. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. - Физическая культура, Москва, Академия, 2008г.
7. Решетников Н.В., Кислицын Ю.Л., Палтикевич Р.Л., Погадаев Г.И. - Общая педагогика физической культуры и спорта, Москва, Форум, 2007г.

Дополнительная литература

1. В.И.Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А.Копылов - Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя, Москва, Просвещение, 1997г.
2. В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клузов - Физическая культура, Москва, Просвещение, 1998г.
3. Ю.Д.Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. - Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ, Москва, Сфера, 1984г.