


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа г. Зеленоградска"

«Согласовано»
заместитель директора по УВР
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Назарова Е.Н. 

«Утверждаю»
директор
МАОУ «СОШ г. Зеленоградска»
Иванцова Л.М. 




**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»**

Направление: спортивно - оздоровительное

Возраст: 16 – 17 лет (10 - 11 классы)

1 год обучения (70 часов)

Составитель : Семенько И.Ю.
учитель физической культуры
МАОУ «СОШ г.Зеленоградска»

Рассмотрено на заседании МО
классных руководителей
Руководитель МО

Арефинкина Е.А.

Программа рассчитана на школьников 8-11 классов. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Итого – 70 часов в год.

Программа физического воспитания обучающихся общеобразовательной школы по баскетболу направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся и на этой основе обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность. Приобретение обучающимися необходимых знаний, умений, навыков для самостоятельного использования физических упражнений, закаляющих средств и гигиенических требований с целью поддержания высокой работоспособности во всех периодах жизни, а также воспитания навыков для самостоятельных занятий и умения вести здоровый образ жизни. Развивать физические качества, необходимые для овладения игрой баскетбол, придерживаться принципов гармоничности, оздоровительной направленности учебного процесса. Данная программа направлена на привитие обучающимся умения правильно выполнять основные технические приемы и тактические действия, обеспечение разносторонней физической подготовки. Программа призвана подготовить детей к сдаче учебных нормативов по физической и технической подготовке в соответствии с их возрастом, сообщить элементарные теоретические сведения.

Цели и задачи

Обучения игре в баскетбол – педагогический процесс, направленный на укрепление здоровья занимающихся, развитие их физических качеств и освоение технико-тактических приемов игры.

Основной целью программы является содействие возможности в повышении работоспособности и улучшении состояния здоровья, воспитывая личность, способную к самостоятельной, творческой деятельности.

Программный материал объединен в целостную систему трехлетней оздоровительно-спортивной подготовки и предполагает решение следующих основных задач:

- укрепление здоровья и повышения работоспособности у школьников, ознакомление с историей развития баскетбола, освоение техники и тактики игры в баскетбол, ознакомление с основами физиологии и гигиены спортсмена;
- воспитание у школьников высоких нравственных качеств, формирование понятия о том, что забота о своем здоровье является не только личным делом, воспитание потребности в систематических и самостоятельных занятиях физическими упражнениями;

- развитие основных физических качеств: быстроты, выносливости, скоростно-силовых качеств.

Занятия будут иметь оздоровительный эффект, так как они проводятся на свежем воздухе и в зале. Дети овладеют техническими образования приемами и тактическими взаимодействиями, научатся играть в баскетбол.

I. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки: **Знать:**

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Прогнозируемыми результатами освоения учащимися содержания программы внеурочной деятельности по баскетболу являются следующие умения:

1. Личностные:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

2. Метапредметные:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- видеть красоту движений, выделять и обосновывать эстетические признаки в движениях и передвижениях человека;
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильно выполнять двигательные действия, использовать их в игровой и соревновательной деятельности

3. Предметные:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- излагать факты истории развития физической культуры, характеризовать её роль и значение в жизнедеятельности человека, связь с трудовой и военной деятельностью;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длину и массу тела), развития основных физических качеств;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать её напряжённость во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- находить отличительные особенности в выполнении двигательного действия разными учениками, выделять отличительные признаки и элементы;
- выполнять технические действия, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Баскетбол» обучающиеся должны усвоить и применять на практике:

- Правила техники безопасности при проведении занятий.
- Историю рождения и развития баскетбола.

– Режим и питание спортсмена. Правила личной гигиены и закаливания организма.

– Основы спортивной тренировки – методы обучения.

– Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена. Правила соревнований. Судейство соревнований.

– **Технические умения:**

Ведение мяча правой рукой.

Ведение мяча левой рукой.

Ведение с разной высотой отскока.

Ведение с изменением направления.

Передача двумя руками от груди.

Передачи двумя руками из-за головы.

Передачи одной рукой от плеча.

Ловля мяча на грудь.

Ловля мяча над головой.

Ловля высоко летящего мяча.

Бросок двумя руками от груди.

Бросок двумя руками из-за головы.

Бросок одной рукой от плеча.

Бросок одной рукой в прыжке.

Штрафной бросок.

Вбрасывание мяча.

Выбивание мяча.

Приёмы игры в защите.

Специальные упражнения и комбинации.

Эстафеты.

– **Тактические знания:**

Индивидуальная тактика.

Тактика игры в защите.

Тактика игры в нападении.

Правила игры.

Баскетбольная терминология.

– **Физическая подготовка:**

Упражнения для развития силы.

Упражнения для развития реакции.

Упражнения для развития быстроты.

Упражнения для развития выносливости.

Упражнения для развития гибкости. –

Морально – волевая подготовка:

В результате реализации программы внеурочной деятельности по направлению «Баскетбол» у обучающихся развиваются такие качества как: товарищество, доброта, честность, трудолюбие, дисциплинированность, соблюдение порядка, стремление быть сильным и ловким, привычки подчинять свои действия интересам коллектива, развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений.

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры, владеть основными техническими приемами, применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий по баскетболу, сформировать первичные навыки судейства.

Программный материал	
Теоретическая подготовка	
1	Правила техники безопасности при проведении занятий.
2	История рождения и развития баскетбола.
3	Режим и питание спортсмена.
4	Личная гигиена и закаливание организма.
5	Основы спортивной тренировки – методы обучения. Морально – волевая, психологическая и тактическая подготовка спортсмена.
6	Правила соревнований. Судейство соревнований.
Общая физическая подготовка	
1	Развитие силы
2	Развитие быстроты
3	Развитие выносливости
4	Развитие ловкости
5	Развитие гибкости
Техническая подготовка	
1	Стойки баскетболиста
2	Перемещения по площадке
3	Ведение мяча
4	Передачи мяча
5	Броски по кольцу в прыжке
6	Броски по кольцу с дальних и средних дистанций
Тактическая подготовка	
1	Групповые действия в нападении
2	Командные действия в нападении
3	Групповые действия в защите

4	Командные действия в защите
Тестирование, контрольные испытания	

III. Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов
1	Правила техники безопасности. Водная тренировка.	1
2	Действие без мяча. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. История развития баскетбола.	1
3	Техника передвижения приставными шагами. Прыжки с толчком с двух ног. Передвижение приставным шагом. Ловля мяча от пола. Подвижные игры.	1
4	Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
5	Переход с передвижением правым боком на передвижение левым боком. Остановки. Передача мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
6	Техника передвижения. Действие без мяча. Передача мяча двумя руками от груди. Способы ловли мяча. Подвижные игры.	1
7	Действие без мяча. Техника передвижения. Обучение	1

	стойки баскетболиста. Ведение мяча на месте. Подвижные игры.	
8	Бросок мяча двумя руками от груди. Подвижные игры.	1
9	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Ведение мяча в движении.	1
10	Ведение мяча с переводом на другую руку. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1
11	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Подвижные игры.	1
12	Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1
13	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Стойка баскетболиста. Подвижные игры.	1

14	Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Командные действия в нападении. Подвижные игры.	1
15	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	1
16	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении. Подвижные игры.	1
17	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча в движении с изменением направления. Учебно-тренировочная игра.	1
18	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке.	1
19	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебнотренировочная игра.	1
20	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
21	Применение изученных способов ловли, передач мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебнотренировочная игра.	1
22	Техника передвижения по площадке. Стойка баскетболиста. Техника ведение мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
23	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	1
24	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	1
25	Передачи мяча в парах. Остановки. Стойка баскетболиста. Учебно-тренировочная игра.	1
26	Учебная игра. Соревнования.	1
27	ОФП.	1
28	ОФП.	1
29	Круговая тренировка. Учебно-тренировочная игра.	1
30	Техника передвижения. Передача мяча: одной рукой от плеча, снизу на месте и в движении с шагом и прыжком. Учебно-тренировочная игра.	1
31	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1

32	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
33	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра.	1
34	Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. Выбор способа передачи в зависимости от расстояния.	1
35	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебнотренировочная игра.	1
36	ОФП. Учебно-тренировочная игра.	1
37	Совершенствование техники передачи мяча. Учебнотренировочная игра.	1
38	Учет в процессе тренировки. Бросок мяча одной рукой от плеча. Учебно-тренировочная игра.	1
39	Совершенствование техники передачи мяча. Учебнотренировочная игра.	1
40	Техническая подготовка юного спортсмена. Учебнотренировочная игра.	1
41	Тактика защиты. Командные действия в нападении. Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
42	Стойка защитника с выставленной ногой вперед. Учебнотренировочная игра.	1
43	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
44	Действия одного защитника против двух нападающих. Учебно-тренировочная игра.	1
45	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	1
46	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	1
47	Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. Учебно-тренировочная игра.	1
48	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. Учебно-тренировочная игра.	1
49	Учебно-тренировочная игра.	1
50	Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
51	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Учебнотренировочная игра.	1

52	Выбор места по отношению к нападающему с мячом. Учебно-тренировочная игра.	1
53	Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебно-тренировочная игра.	1
54	Защитные стойки. Учебно-тренировочная игра.	1
55	Защитные передвижения. Учебно-тренировочная игра.	1
56	Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Учебнотренировочная игра.	1
57	ОФП. Учебно-тренировочная игра.	1
58	Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. Учебнотренировочная игра.	1
59	Чередование упражнений на развитие физических качеств применительно к изучению технических приемов. Учебнотренировочная игра.	1
60	Ведение мяча с изменением высоты отскока. Учебнотренировочная игра.	1
61	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебно-тренировочная игра.	1
62	Правила игры и методика судейства. Учебная игра. Соревнования.	1
63	Организация командных действий. Учебно-тренировочная игра.	1
64	Бросок мяча одной рукой сверху. Учебно-тренировочная игра.	1
65	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Учебно-тренировочная игра.	1
66	Техника овладения мячом. Учебно-тренировочная игра.	1
67	Техника броска мяча одной рукой от плеча. Учебнотренировочная игра.	1
68	Совершенствование техники ведения мяча. Учебнотренировочная игра.	1
69	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебно-тренировочная игра.	1
70	Подведение итогов за год.	1