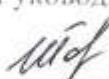



Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 19»

<p>Согласовано на методическом совете руководителей МО Протокол № <u>1</u> от « <u>06</u> » « <u>09</u> » 2019г. Руководитель МС  И.П.Горбунова</p>	<p>Утверждаю Директор МСУ  И.П.Горбунова 2019г.</p>
--	--

Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»

Срок реализации : 1 год

Составлена на основе:

Программы общеобразовательных учреждений: Комплексная программа
физического воспитания/ авт. В.И. Лях, А.А. Зданевич. – Москва:
Просвещение, 2008.

Составитель: учитель физической культуры Пашина З.В.

Ухта, 2019г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» позволяет последовательно решать задачи физического воспитания учащихся, формируя у школьников целостное представление о физической культуре, предназначена для углубленного изучения раздела «Баскетбол». Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что у учащихся появляется возможность овладеть необходимыми приемами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов, отведенных на изучение раздела «баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и тактическими приемами. Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» призвана сформулировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии своих физических и психических качеств. Баскетбол характеризуется целенаправленным развитием и совершенствованием духовных и природных сил и нравственного воспитания детей, развитием познавательных интересов, выработка воли и характера, воспитания чувства коллективизма.

Цель программы:

- содействие гармоничному физическому развитию личности, обучение основам базовых видов двигательных действий, развитию координационных и кондиционных способностей подростков.

Задачи:

Обучающие

- создавать условия для овладения техникой основных приёмов нападения и защиты;
- содействовать общему физическому развитию и совершенствованию физических качеств, применительно к данному виду спорта.

Развивающие

-развивать укреплять волевые качества, смелость, решительность, инициативу, выдержку, осторожность, терпеливость.

Воспитательные

- формировать навыки деятельности игрока совместно с партнёрами на основе взаимопонимания и согласования, умение бороться за свое место и общий порядок в коллективе;
-воспитывать спортивное трудолюбие.

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Баскетбол» предусматривает проведение занятий в форме теоретических и практических занятий и соревновательной практики. На теоретических занятиях учащимся сообщаются основные сведения по истории развития волейбола, современному состоянию и перспективах развития игры, основам техники, тактики, основам спортивной тренировки по волейболу. На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры.

Программа рассчитана для учащихся 12- 17 летнего возраста. Срок реализации программы 3 года (102 часа). Занятия в рамках программы проводятся 1 раз в неделю в форме тренировок, лекций, просмотра видеоматериала, соревнований, товарищеских встреч, сдачи контрольных нормативов, индивидуальных занятий.

Тематический план
Первый год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество	Теория	Практика
1	Что такое баскетбол	1	1	
2	Правила игры в баскетбол	1	1	
3	Инструктаж по ТБ	1	1	
4	ОФП	4		4
5	Овладение техники передвижений, остановок, поворотов, стоек	4		4
6	Освоение ловли и передачи мяча	3		3
7	Ведение мяча	3		3
8	Повторение	2		2
9	Броски мяча	3	1	2
10	Индивидуальная техника защиты	3		3
11	Закрепление техники владения мячом	4		4
12	Закрепление техники перемещений, владение мячом, координации	3		3
13	Мини-соревнования по баскетболу	2		2
	Всего:	34	4	30

Второй год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Правила игры в баскетбол	1	1	
2	Инструктаж по ТБ	1	1	
3	ОФП	4		4
4	Стойки игрока	2		2
5	Ловля и передача мяча	3		3
6	Освоение техники ведения мяча	3		3
7	Соревнования	2		2
8	Броски мяча	3		3
9	Индивидуальная техника защиты	3		3
10	Закрепление техники владения мячом, перемещений	4		4
11	Освоение тактики игры	8		8
	Всего:	34	2	32

Третий год обучения

№ п/п	Название темы, раздела	Количество часов	Теория	Практика
1	Правила игры в баскетбол	1	1	
2	Инструктаж по ТБ	1	1	
3	ОФП	3		3
4	Техника владения мячом, перемещений	4		4
5	Освоение тактики игры	10		10
6	Овладение игрой	15		15
	Всего:	34	2	32

Содержание программы

Первый год обучения

1. Что такое баскетбол. 1 час.
Представление о спортивной игре «баскетбол», история возникновения игры.
2. Правила игры в баскетбол. 1 час.
Основные правила игры в баскетбол.
3. Инструктаж по ТБ. 1 час.
4. ОФП. 4 часа.
Представление об основах физической культуры, основные формы движений, комплекс упражнений.
5. Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов, стоек. 4 часа.
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
6. Освоение ловли и передачи мяча. 3 часа.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, группах, квадрате, круге).
7. Ведение мяча. 3 часа.
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой.
8. Повторение. 2 часа.
Обобщение и закрепление пройденного материала.
9. Броски мяча. 3 часа.
Овладение техникой бросков мяча (броски одной и двумя руками с места и в движении без сопротивления защитника). Максимальное расстояние до корзины 3,6 м.
10. Индивидуальная техника защиты. 3 часа.
Вырывание и выбивание мяча.
11. Закрепление техники владения мячом. 7 часов.
Закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок).
12. Закрепление техники перемещений, владение мячом, координации
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.
13. Мини-соревнования по баскетболу. 2 часа.
Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола. Игры и игровые задания 2:1, 3:1, 3:2, 3:3.

Второй год обучения

1. Правила игры в баскетбол. 1 час.
Основные правила игры в баскетбол.
2. Инструктаж по ТБ. 1 час.
3. ОФП. 4 часа.
Основы физической культуры, основные формы движений, комплекс упражнений.
4. Стойки игрока. 2 часа.
Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение).
5. Ловля и передача мяча. 3 часа.
Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой на месте и в движении пассивным сопротивлением защитника (в парах, группах, квадрате, круге).
6. Освоение техники ведения мяча. 3 часа.
Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение с пассивным сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой.
7. Соревнования. 2 часа.
Обобщение и закрепление пройденного материала.
8. Броски мяча. 3 часа.
Броски одной и двумя руками с места и в движении с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 4,8 м в прыжке.
9. Индивидуальная техника защиты. 3 часа.
Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча.
10. Закрепление техники владения мячом, перемещений. 4 часа.
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом.
11. Освоение тактики игры. 8 часов.
Тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди».

Третий год обучения

1. Правила игры в баскетбол. 1 час.
Основные правила игры в баскетбол.
2. Инструктаж по ТБ. 1 час.
3. ОФП. 3 часа.
Основы физической культуры, основные формы движений, комплекс упражнений.
4. Техника владения мячом, перемещений. 4 часа.
Комбинация из освоенных элементов техники перемещений, владения мячом. Отработка игровых умений и навыков.
5. Освоение тактики игры. 10 часов.
Тактика свободного нападения, позиционное нападение с изменением позиций игроков и личная защита игроков, нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков в нападении и защите через «заслон». Взаимодействие трех игроков (тройка и малая восьмерка).
6. Овладение игрой. 15 часов.
Игра по правилам мини-баскетбола. Игра по упрощенным правилам баскетбола.

Планируемые результаты освоения программы

В результате реализации программы каждый учащийся должен знать:

- историю и основные этапы развития баскетбола;
- правила по игры в баскетбол;
- терминологию баскетбола;
- технику владения мячом, технику перемещений;
- что такое безопасность и правила безопасности;

уметь:

- сочетать приемы техники подвижных игр с элементами баскетбола;
- выполнять основные технические и тактические приемы игры: ловлю и передачу мяча двумя руками и одной рукой, ведение мяча правой и левой рукой с изменением скорости, бросок мяча с места и в движении, индивидуальные и групповые тактические действия;
- вести двухстороннюю игру с соблюдением правил;
- участвовать в соревнованиях.

Литература для учащихся

1. Баула Н.Г., Кучеренко В.И. Баскетбол: тактика игры. Спорт в школе. №1, 2005 г.
2. Дмитриев В.Н. Игры на свежем воздухе. Издательский Дом МСГ, 1998 г.
3. Гриженя В. Подвижные игры. Спорт в школе. №4, 2006 г.
4. Пономарев В. «Народные игры, забавы, ристания на Вятке», Киров, 1991 г.
5. Похлебин В.П. «Уроки здоровья», М., «Просвещение», 1992 г.
6. Справочник «Все о спорте», М., «Просвещение», 1998 г.
7. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболиста.-М.:Физкультура и спорт
8. Давыдов М.А. Судейство в баскетболе.-М.:Физкультура и спорт, 1983.-128с.
9. Китин Л.С. Индивидуальные упражнения по баскетболу.-М.:Высшая школа, 1992.-108с.