


Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 521
с углубленным изучением математики и информатики
Красногвардейского района Санкт-Петербурга

РАССМОТРЕНО
на педсовете
Протокол № 1
от 30.08.2021

СОГЛАСОВАНО
Руководитель ОДОД
 Нахлесткина Е.А.

УТВЕРЖДЕНО
Директор ГБОУ СОШ №521
 Г.Б. Дудникова

Приказ № 101 от 31.08.2021



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
«Баскетбол «Летающий мяч»

Возраст учащихся: 11-17 лет.

Срок реализации: 3 года

АВТОР-СОСТАВИТЕЛЬ:
ПЕЛИПАС ВЛАДИМИР АЛЕКСАНДРОВИЧ,
ПЕДАГОГ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Санкт-Петербург
2021 г.

Пояснительная записка.

Направленность программы.

Образовательная программа «Баскетбол» имеет *физкультурно – спортивную направленность*.

Программа по баскетболу рассчитана на школьников 11 - 17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Данная деятельность содействует гармоничному, физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся; привитие потребности к систематическим занятиям физическими упражнениями. Основным показателем работы данной программы по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, тактической, технической, теоретической подготовленности.

Баскетбол, как и другие спортивные игры, способствует гармоничному развитию личности, что является целью физического воспитания.

Основной принцип работы в подготовительных группах – универсальность. При разработке документов годового и текущего планирования происходит распределение учебного времени по видам подготовки. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении учебного года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку.

Актуальность, новизна и педагогическая целесообразность.

Программой по баскетболу предусматривается приобретение детьми теоретических сведений, тактических, технических, а так же навыки участия в игре и т. д. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся, необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе. Каждый ученик должен уметь вести технический протокол игры, составлять таблицу.

Баскетбол – командная игра, где каждый игрок действует с учетом действий своего партнера. Для игры характерны разнообразные чередования движений, быстрая смена ситуаций, изменение интенсивности и продолжительности деятельности каждого игрока. Условия игровой деятельности приучают занимающихся: подчинять свои действия интересам коллектива в достижении общей цели; действовать с максимальным напряжением своих сил и возможностей, преодолевать трудности в ходе спортивной борьбы, мгновенно оценивать изменившуюся обстановку и принимать правильные решения.

Первый год обучения педагог решает задачи с помощью различных методов и средств, но основной упор на игровой метод. Даются упражнения в процессе различных подвижных игр.

На втором и последующих годах обучения у ребят уже формируется спортивный интерес, любовь к данному виду спорта, формируются новые команды. Учитывая это, педагог дает упражнения необходимые для изучения техники баскетбола. На этом этапе для игроков становится самым интересным участие в различных соревнованиях. Эта игра способствует выявлению талантливых детей, создает предпосылки к систематическим занятиям этим видом спорта в течение всей жизни.

Предусматриваемые виды контроля:

Занятия во всех группах проводятся 3 раза в неделю по 2 часа. Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.

Вводный контроль, (проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам);

Текущий контроль, (проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий по данной теме и позволяет воспитанникам усвоить последовательность текущих занятий);

Итоговый контроль (по завершению первого и второго года обучения учебной программы). Для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня, товарищеских, районных, городских.

ЦЕЛЬ:

Создание условий для развития физических и творческих способностей детей, формирование умения анализировать ситуацию и принимать решение, посредством освоения техники игры в баскетбол.

ЗАДАЧИ:

Воспитательные:

Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься данным видом, сознательно применяя его в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.

Воспитание у детей чувства коллективизма, настойчивости, решительности, целеустремленности.

Развивающие:

Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;

Укрепление опорно-двигательного аппарата.

Развитие специальных физических способностей таких как быстрота, гибкость, ловкость;

Образовательные:

Обучение основам техники игры в баскетбол, обучение тактическим действиям в игре, технике стоек и перемещений.

- Приобщение детей к систематическим занятиям спортом;
- Привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.
- Приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований

Программа обучения игре в баскетбол гармонично входит в общую систему физического воспитания как форма занятий во внеурочное время и создает максимально благоприятные условия для самоопределения ребенка, для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей. Каждый ребенок, заинтересовавшийся данной игрой в процессе занятий на обычных уроках физической культуры или получивший определенную информацию об игре и достижениях в развитии этого вида спорта, может овладеть всеми основными приемами и получить определенные знания в данном виде спортивной деятельности, несмотря на свои собственные исходные физические данные

Отличительные особенности данной программы:

- Ценностные ориентации на общеприкладную и спортивно – рекреационную подготовку;
- Освоение на практике осознанно выбранного вида спорта в полном объеме через получение определенных, умений и навыков;
- Привлечение к судейству по данному виду спорта внутришкольных соревнований, получение организаторских умений и навыков;
- Учебное содержание включает в себя комплексное освоение техники и тактики спортивной игры в соответствии с существующими на сегодняшний момент правилами;

- Направленность оздоровительного характера, на развитие двигательных качеств, умений и навыков, укрепление организма;
- Соотнесенность с учебной программой, определяющей образовательную область «Физическая культура», обязательной составляющей основного образования;
- Направленность на реализацию принципа вариативности, задающего возможность подбирать содержание учебного материала в соответствии с возрастными – половыми особенностями, материально-технической оснащенностью учебного процесса и регионально – климатическими условиями;
- Отвлечение подростков от улицы.

Условия реализации программы

Срок реализации программы – 2 года (532 часа);

Возраст детей 11-17 лет.

Формы и режим занятий:

первый год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа);

второй год обучения – 216 часов (3 раза в неделю по 2 часа);

Формы проведения занятий:

Групповые

Индивидуальные (для отработки отдельных элементов);

Соревнования.

Набор и зачисление детей в секцию проходит на основе индивидуального собеседования, в некоторых случаях после беседы с родителями, а также по рекомендации классных руководителей, социальных педагогов или педагогов – организаторов. Обязательным условием приема является врачебный допуск. В группу зачисляются дети, отнесенные по состоянию здоровья к основной, подготовительной группам здоровья.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности.

В результате освоения дополнительной образовательной программы:

- повысится уровень основных двигательных способностей (координации движений, гибкости, силы, быстроты и выносливости).
- сформируется интерес к регулярным физкультурно-оздоровительным занятиям и правильная осанка;

разовьются специальные качества: дисциплинированность, целеустремленность, настойчивость, творческие способности, коммуникативные качества;

- появится желание участвовать в районных и городских соревнованиях по волейболу.

После 1 года обучения:

Будут знать:

- правила игры в баскетбол (индивидуальные, групповые)
- об организме человека и здоровом образе жизни,
- технику игры (нападение, защита)

будут уметь:

- выполнять технику общих физ.упражнений.
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях

физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения

После 2 года обучения: будут знать:

- правила игры в баскетбол (командные)
- правила судейства, судейскую терминологию

- тактику игры (защита, нападение) будут уметь:
- выполнять специальную физ. подготовку
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой
- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта

Формы подведения итогов реализации программы и способы проверки ожидаемых результатов.

Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

промежуточная (декабрь) - отслеживание результатов овладения программным материалом в форме зачетных занятий по технике игры в баскетбол;

итоговая (май) - в форме педагогического тестирования по общей физической подготовке (ОФП) и специальной физической подготовке (СФП), зачетного занятия по специальной технической подготовке (СТП), предусмотренной программным материалом;

Участие в соревнованиях.

Для подведения итогов реализации образовательной программы требуется участие в соревнованиях различного уровня (внутришкольных, районных, городских, товарищеских встречах с командами школ района).

Итоговое открытое занятие для родителей

**Учебно-тематический план
(1 года обучения)**

№	Название тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	-	2
2.	Перемещение	3	14	17
3.	Передача. Ловля	6	35	41
4.	Ведение	3	21	24
5.	Броски	3	17	20
6.	Владение мячом	3	13	16
7.	Тактические действия (в нападении и защите)	5	14	19
8.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	2	20	22
9.	Двусторонняя игра	4	20	24
10.	Основы соревнований. Правила судейства.	4	1	5
11.	Контрольные испытания.	1	8	9
12.	Участие в соревнованиях.	1	14	15
13.	Итоговое занятие для родителей.	1	1	2
	ИТОГО	38	178	216

СОДЕРЖАНИЕ

1 год обучения

1. Вводное занятие. Инструктаж по От.

Теория: Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по баскетболу для тренера команды. Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по баскетболу для членов команды.

2. Перемещение.

Теория: Перемещение.

Практика: Техника передвижения.

Прыжки толчком двух ног

Прыжки толчком одной ногой

Стойка баскетболиста

Бег, ходьба

Сочетание способов передвижения

Передвижения приставными шагами

Остановки

Повороты на месте

3. Передачи. Ловля.

Теория: Передачи. Ловля.

Практика: Передачи мяча двумя руками от груди стоя на месте.

Пальцы широко расставлены, кисти создают обратное вращение мяча, при длинных передачах помогать корпусом и ногами.

Передача мяча двумя руками сверху.

Руки слегка согнуты, замах сгибанием рук с отведением их назад. Затем резкое сгибание рук с энергичным посылом мяча движением кисти.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Мяч перекалывается на кисть согнутой руки на высоте плеча. Тяжесть тела переносится на ногу, стоящую сзади, выпрямление руки сопровождается толчком кисти.

Передача мяча с отскоком от площадки.

Выполняется двумя руками от груди или одной от плеча, чаще на короткое расстояние.

Скрытая передача снизу-назад.

Из положения перед грудью опустить мяч вниз, одновременно перекалывая его на передающую руку, послать мяч назад движением предплечья и кисти.

4. Ведение.

Теория: Ведение мяча.

Практика: Ведение мяча без зрительного контроля.

Кисть руки сопровождает мяч. Чем ниже отскок при приведении, тем лучше, ноги должны быть согнуты, спина прямая. Ноги согнуты, туловище немного наклонено вперед. На мяч не смотреть!

Ведение во время игры с защитой мяча корпусом.

Проводится дальше от противника рукой, мяч надежно закрыт туловищем.

Ведение мяча со снижением высоты отскока.

При встрече с противником игрок сильно сгибает ноги и снижает высоту отскока мяча.

Рука почти полностью выпрямлена, мяч толкается кистью.

5. Броски.

Теория: Броски.

Практика: Бросок в корзину одной рукой от плеча с места.

Обязательно пружинящее движение ногами, рука выпрямляется полностью, кисть провожает мяч.

Бросок одной рукой в движении.

Применяется при проходах под щит, последний шаг удлиняется, тело отклоняется назад для максимального прыжка.

6. Владение мячом.

Теория: Владение мячом.

Практика: Вырывание мяча.

Игрок захватывает мяч обеими руками, делает резкое движение на себя или быстро поворачивает руки с мячом. Для увеличения силы рывка движение рук дополняется поворотом корпуса.

Выбивание мяча снизу сверху.

Выполняется ладонью (пальцы плотно сжаты) и ребром кисти. Запрещается выбивать мяч кулаком.

Перехват мяча.

Происходит быстрым выходом игрока вперед перед противником навстречу мячу. Можно также перехватить мяч у ведущего при отскоке мяча от пола.

7. Тактические действия в нападении.

Теория: Нападение.

Практика: Действия защитников при численном превосходстве нападающих

Ближайший к нападающему с мячом защитник атакует его; другие партнеры располагаются на линии возможной передачи между оставшимися игроками, стараясь затруднить им ловлю мяча.

Действия защитников при своем численном превосходстве

Четверо защитников против трех нападающих. Свободный защитник помогает опекать самого результативного противника или действует в наиболее опасной для бросков зоне, подстраховывая проход к щиту.

Групповое тактическое действие – подстраховка.

Помощь партнеру в опеке игрока противника. При подстраховке центрального игрока страхующий становится перед центральным, затрудняя получение мяча. Страхует обычно игрок, держащий менее опасного противника, или поочередно игроки, находящиеся рядом с центральным.

Личная защита на половине площадки

После потери мяча игроки возвращаются за середину площадки, вступая с противником в активную борьбу на своей половине поля. Этот вариант защиты важен при хороших бросках противника со средней и дальней дистанции

8. Упражнения общей и специальной физической подготовки.

Теория: ОФП.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса:

С набивными мячами, опускание, поднимание

Гимнастическими палками

Гантелями

Упражнения для мышц туловища и шеи:

С гантелями, резиновыми амортизаторами

Подъемы

Перевороты

Наклоны у гимнастической стенки

Упражнения для мышц ног и таза:

Приседания, выпады

Прыжки, подскоки

Упражнения со скакалкой

Бег:

Стартовые рывки с места

Бег со сменой направления по зрительному сигналу

Ускорения из различных исходных положений

Пробегание отрезков 40, 60м
Низкий старт и стартовый разгон
Бег в чередовании с ходьбой до 400м
Прыжки:

Прыжки в длину с места
Прыжки в длину с разбега
Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов
Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх

9. Двусторонняя игра.

Теория: Двусторонняя игра.

Практика: Игры по упрощенным правилам, игры с заданием, подводящие игры.
Товарищеские игры с командами соседних школ.

10. Основы соревнований. Правила судейства.

Теория: Судейство. Правила судейства.

Практика: Организация и проведение соревнований по баскетболу. Жесты баскетбольного арбитра.

11. Контрольные испытания.

Теория: Нормативы.

Практика: Общая и специальная физическая подготовленность.

Бег 20 метров
Прыжок в длину с места
Высота подскока
Бег 60 метров
Техническая подготовленность.
Ведение мяча 20 метров
Штрафные броски из 10 раз
Броски в движении после ведения из 5 раз
Броски с точек из 20 раз

12. Участие в соревнованиях.

Теория: Соревнования. Специфика.

Практика: Товарищеские игры с командами соседних школ.
Участие в соревнованиях на первенство района и города.

13. Итоговое занятие.

Теория: Подведение итогов.

Практика: Подведение итогов за год. Задание на лето.

**Учебно-тематический план
(2 года обучения)**

№	Название тем	Количество часов		
		теория	практика	всего
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ОТ	2	-	2
2.	Перемещение	3	8	11
3.	Передача. Ловля	9	38	47
4.	Ведение	6	30	36
5.	Броски	6	14	20
6.	Владение мячом	4	8	12
7.	Тактические действия (в нападении и защите)	6	20	26
8.	Упражнения общей и специальной физической подготовки	7	16	23
9.	Двусторонняя игра	2	17	19
10.	Основы судейства. Правила соревнований.	4	1	5
11.	Контрольные испытания.	1	3	4
12.	Участие в соревнованиях.	-	9	9
13.	Итоговое занятие для родителей.	-	2	2
	ИТОГО	50	166	216

1. Вводное занятие. Инструктаж по ОТ.

Теория: Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по баскетболу для тренера команды. Правила по предупреждению травматизма при проведении занятий по баскетболу для членов команды.

2. Перемещение.

Теория. Перемещение.

Практика: Техника передвижения.

Прыжки толчком двух ног

Прыжки толчком одной ногой

Стойка баскетболиста

Бег, ходьба

Сочетание способов передвижения

Передвижения приставными шагами

Остановки

Повороты на месте

3. Передачи. Ловля.

Теория. Передача. Ловля.

Практика: Передачи мяча двумя руками от груди стоя на месте.

Пальцы широко расставлены, кисти создают обратное вращение мяча, при длинных передачах помогать корпусом и ногами.

Передача мяча в движении двумя руками от груди.

Поймать мяч во время шага правой, при шаге левой удерживать у туловища. На следующем шаге правой выпустить мяч до того, как правая нога коснется площадки.

Передача мяча двумя руками сверху.

Руки слегка согнуты, замах сгибанием рук с отведением их назад. Затем резкое сгибание рук с энергичным посылом мяча движением кисти.

Передача мяча одной рукой от плеча.

Мяч перекалывается на кисть согнутой руки на высоте плеча. Тяжесть тела переносится на ногу, стоящую сзади, выпрямление руки сопровождается толчком кисти.

Передача мяча с отскоком от площадки.

Выполняется двумя руками от груди или одной от плеча, чаще на короткое расстояние.

Скрытая передача снизу-назад.

Из положения перед грудью опустить мяч вниз, одновременно перекалывая его на передающую руку, послать мяч назад движением предплечья и кисти.

Передача одной рукой снизу.

Мяч прижимается согнутой кистью к предплечью и отводится назад. При передаче рука с мячом выносится вперед до полного выпрямления, туловище слегка наклоняется вперед, и мяч как бы скрывается с кисти рук. Передача часто выполняется с шагом вперед.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди.

Выходить навстречу передачи. Шаг в направлении полета мяча, руки вытянуты вперед.

Кисти рук образуют воронку, пальцы не напряжены. После касания мяча руки подтянуть к поясу и укрыть мяч туловищем от защитника.

Ловля высоколетящего мяча двумя руками.

Делается прыжок с выносом рук вперед.

Ловля мяча одной рукой с поддержкой.

Мяч принимается одной рукой сбоку – впереди от корпуса. Затем вторая рука поддерживает мяч.

4. Ведение.

Теория: Ведение.

Практика: Ведение мяча без зрительного контроля.

Ведение с переводом мяча за спину.

Ведение во время игры с защитой мяча корпусом.

Проводится дальней от противника рукой, мяч надежно закрыт туловищем.
Ведение мяча со снижением высоты отскока.
При встрече с противником игрок сильно сгибает ноги и снижает высоту отскока мяча.
Рука почти полностью выпрямлена, мяч толкается кистью.

5. Броски.

Теория: Броски

Практика: Бросок в корзину одной рукой от плеча с места.

Обязательно пружинящее движение ногами, рука выпрямляется полностью, кисть провожает мяч.

Бросок в корзину одной рукой в прыжке.

Главное – прыжок должен быть неожиданным для защитника; необходимо выдержать дистанцию, чтобы избежать накрывания.

Бросок одной рукой в движении.

Применяется при проходах под щит, последний шаг удлиняется, тело отклоняется назад для максимального прыжка.

6. Владение мячом.

Теория: Владение мячом.

Практика: Вырывание мяча.

Игрок захватывает мяч обеими руками, делает резкое движение на себя или быстро поворачивает руки с мячом. Для увеличения силы рывка движение рук дополняется поворотом корпуса.

Выбивание мяча снизу сверху.

Выполняется ладонью (пальцы плотно сжаты) и ребром кисти. Запрещается выбивать мяч кулаком.

Накрывание мяча.

Производится при выполнении броска противником. Защитник прыгает, стараясь раскрытой ладонью накрыть мяч сверху-сбоку или сверху – спереди.

Перехват мяча.

Происходит быстрым выходом игрока вперед перед противником навстречу мячу. Можно также перехватить мяч у ведущего при отскоке мяча от пола.

7. Тактические действия в нападении.

Теория: Нападение.

Практика: Действия защитников при численном превосходстве нападающих

Ближайший к нападающему с мячом защитник атакует его; другие партнеры располагаются на линии возможной передачи между оставшимися игроками, стараясь затруднить им ловлю мяча.

Действия защитников при своем численном превосходстве

Четверо защитников против трех нападающих. Свободный защитник помогает опекать самого результативного противника или действует в наиболее опасной для бросков зоне, подстраховывая проход к щиту.

Групповое тактическое действие – подстраховка.

Помощь партнеру в опеке игрока противника. При подстраховке центрального игрока страхующий становится перед центральным, затрудняя получение мяча. Страхует обычно игрок, держащий менее опасного противника, или поочередно игроки, находящиеся рядом с центральным.

Личная защита на половине площадки

После потери мяча игроки возвращаются за середину площадки, вступая с противником в активную борьбу на своей половине поля. Этот вариант защиты важен при хороших бросках противника со средней и дальней дистанции

8. Упражнения общей и специальной физической подготовки.

Теория: ОФП.

Практика: Упражнения для рук и плечевого пояса:

С набивными мячами, опускание, поднимание
Гимнастическими палками
Гантелями
Упражнения для мышц туловища и шеи:
С гантелями, резиновыми амортизаторами
Подъемы
Перевероты
Наклоны у гимнастической стенки
Упражнения для мышц ног и таза:
Приседания, выпады
Прыжки, подскоки
Упражнения со скакалкой
Бег:
Стартовые рывки с места
Бег со сменой направления по зрительному сигналу
Ускорения из различных исходных положений
Пробегание отрезков 40, 60м
Низкий старт и стартовый разгон
Бег в чередовании с ходьбой до 400м
Прыжки:
Прыжки в длину с места
Прыжки в длину с разбега
Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов
Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх
Метание:
Метание мячей в движущуюся цель
Метание малого мяча с места в стену или в щит на дальность отскока
Акробатические упражнения:
Перекаты в группировке лежа на спине
Перекаты в стороны из положения лежа
Кувырки из упора присев
«мост» с помощью партнера

9. Двусторонняя игра.

Теория: Двусторонняя игра.

Практика: Игры по упрощенным правилам, игры с заданием, подводящие игры.
Товарищеские игры с командами соседних школ.

10. Основы соревнований. Правила судейства.

Теория: Судейство. Правила.

Практика: Организация и проведение соревнований по баскетболу. Жесты баскетбольного арбитра.

11. Контрольные испытания.

Теория. Нормативы.

Практика: Общая и специальная физическая подготовленность.

Бег 20 метров

Прыжок в длину с места

Высота подскока

Бег 60 метров

Техническая подготовленность.

Ведение мяча 20 метров

Штрафные броски из 10 раз

Броски в движении после ведения из 5 раз

Броски с точек из 20 раз

12. Участие в соревнованиях.

Практика: Товарищеские игры с командами соседних школ.
Участие в соревнованиях на первенство района и города.

13. Итоговое занятие.

Практика: Подведение итогов за год. Задание на лето.

Методическое обеспечение образовательной программы.

- Обучение должно быть систематичным и последовательным.
- Обучение должно быть доступным.
- К основным формам наглядного обучения относятся:
 - показ техники исполнения упражнения,
 - использование учебных плакатов,
 - просмотр популярных фильмов,
 - совместная тренировка с мастерами,
 - посещение соревнований.
- Обучение должно побуждать занимающихся к активности
- Обучение строится с использованием игровых методов

Формы проведения занятий: при реализации данной программы использовались следующие формы занятий:

Традиционное занятие (подача теоретического материала и практическая часть - игра);

Соревнование (участие в соревнованиях различных уровней, товарищеских встреч);

Методы проведения занятий: переменный, интервальный, соревновательный, метод круговой тренировки, игровой. На занятиях используется показ тренера, лучших учеников, видеозаписи.

Методы обучения:

Словесный. Создает у детей предварительное представление об изучаемом движении.

Практический. В группу практических методов входит метод упражнений, игровой и соревновательный.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у детей сформировались некоторые навыки игры.

Материально – техническое обеспечение образовательной программы

Спортивное оборудование:

- Основной комплект спортивного учебного оборудования
- Комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.
- Вспомогательное оборудование:
- Вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования

Оборудование для спортивных кружков и секций:

- Комплект игры в баскетбол

Дидактический материал:

- Книги по спорту и физической культуре, методические рекомендации проведения спортивных соревнований, видеоматериалы, диафильмы.

Оборудованный спортивный зал

- мяч баскетбольный большой 15 шт
- набивной мяч 5 шт
- теннисный мяч 20 шт
- скакалки 15 шт
- обручи 15 шт
- гимнастические палки 15 шт
- гимнастические маты 10 шт
- гимнастическая стенка 21 пролета

Список литературы

Для педагога:

1. Комплексная программа физического воспитания 1-11 классов. Под ред. В.И. Ляха, 2005г
2. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Москва, «Дрофа», 2000г.
3. Методика физического воспитания. Под ред. В.И. Ляха. Москва, «Просвещение», 2004г
4. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. Москва, «Просвещение», 1992г
5. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Москва, «Просвещение», 1986г
6. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Профессора Л.Б. Кофмана. Москва. «Физкультура и спорт», 1998г

Для учащихся:

1. Спортивные игры. Учебник для студентов факультетов физического воспитания. Под ред. Н.П. Воробьев. Москва, «Просвещение», 1995г
2. Урок физкультуры в современной школе. Методические рекомендации. Москва, «Советский спорт», 2002г
3. Баскетбол. Начальный этап обучения. В.В. Кузин, С.А. Полиевский, Москва, «Физкультура и спорт», 1999г

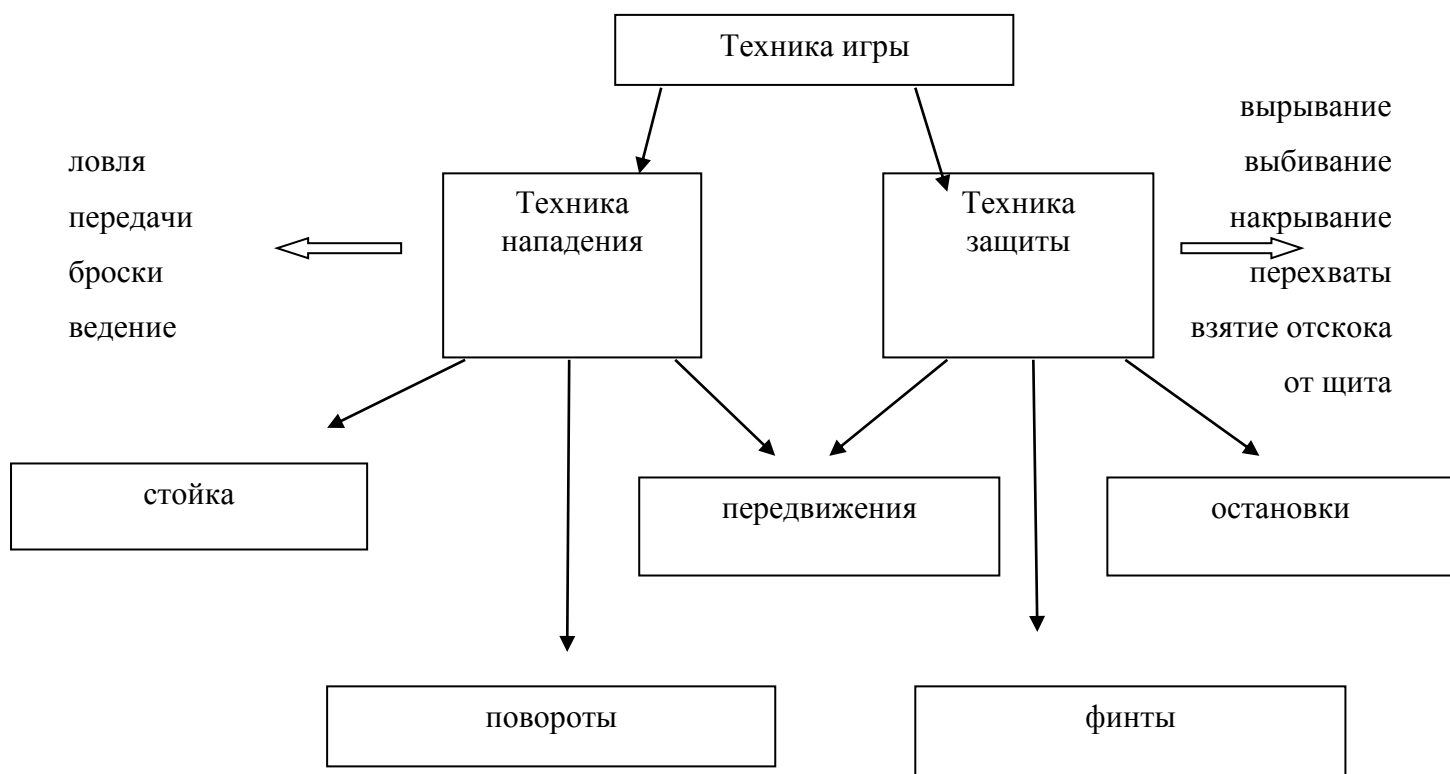
Для родителей:

1. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Москва, «Дрофа», 2000г
2. Настольная книга учителя физической культуры. Под ред. Профессора Л.Б. Кофмана. Москва. «Физкультура и спорт», 1998г
3. Приказ Минобрнауки России от 29 августа 2013 г. № 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
4. Требования Минобрнауки России от 11.12.2006г. №06-1844 к содержанию и оформлению образовательной программы дополнительного образования детей. Согласно приложению №1 к распоряжению Комитета от 10.07.07г. №1073-р
5. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации"

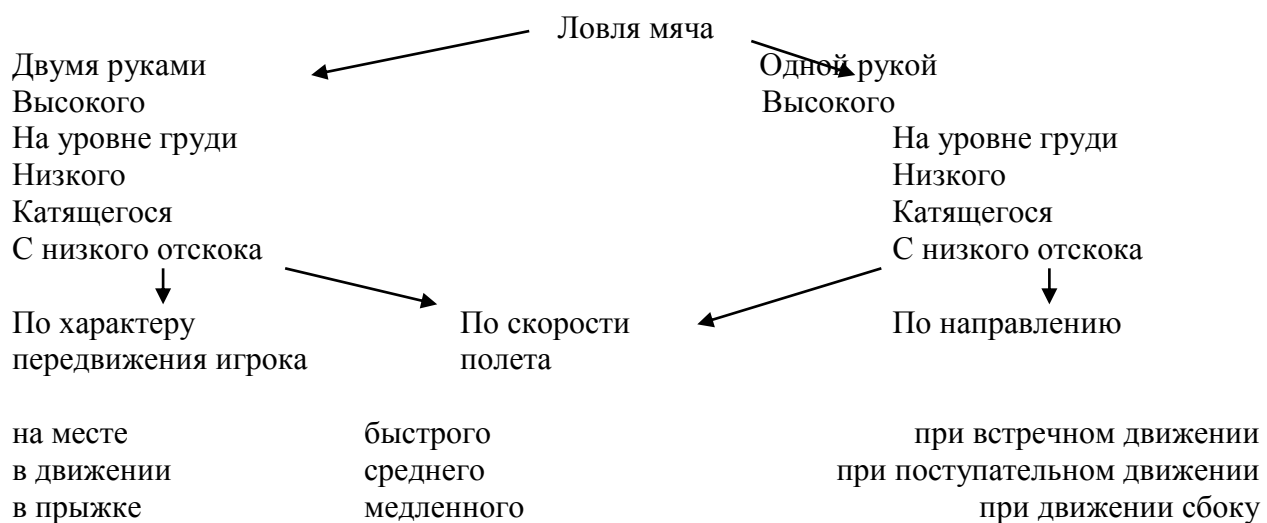
Список используемой литературы

1. Конституция Российской Федерации, принятая на Всероссийском референдуме 12 декабря 1989 г.
2. Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в общеобразовательных учреждениях. Письмо Минобрнауки РФ от 11.06.2002г. № 30-51-433/16.
3. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей: Письмо Минобрнауки РФ от 18.06. 2003 № 28-02-484/16.
4. Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844.
5. Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам" (Зарегистрировано в Минюсте России 27.11.2013 N 30468)
6. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации", Издательство: Проспект, ISBN 978-5-392-13610-0, 2014 г.
7. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре. Москва, «Дрофа», 2000г.
8. Методика физического воспитания. Под ред. В.И. Ляха. Москва, «Просвещение», 2004г
9. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский, Б.И. Туркунов. Москва, «Просвещение», 1992г
10. Программа для внешкольных учреждений и общеобразовательных школ. Спортивные кружки и секции. Москва, «Просвещение», 1986г
11. <http://nsportal.ru/>
12. <http://nsportal.ru/>

Классификация технических приемов.



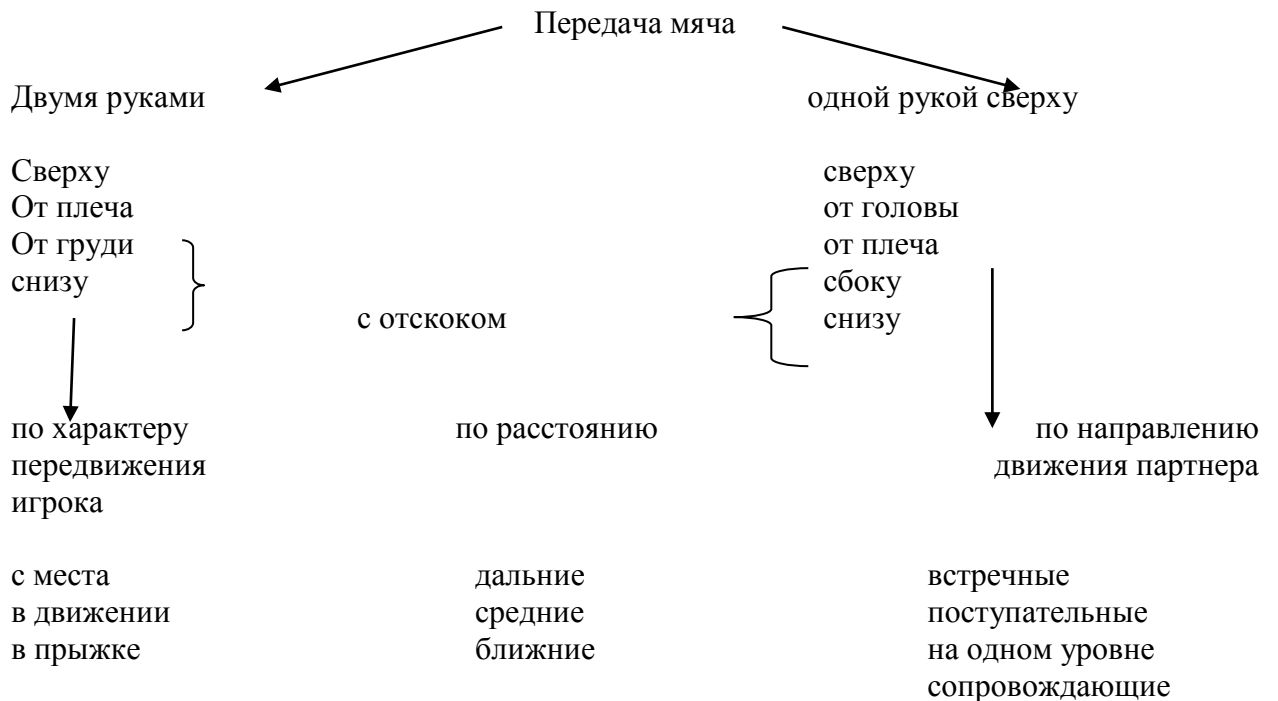
Классификация способов ловли мяча.



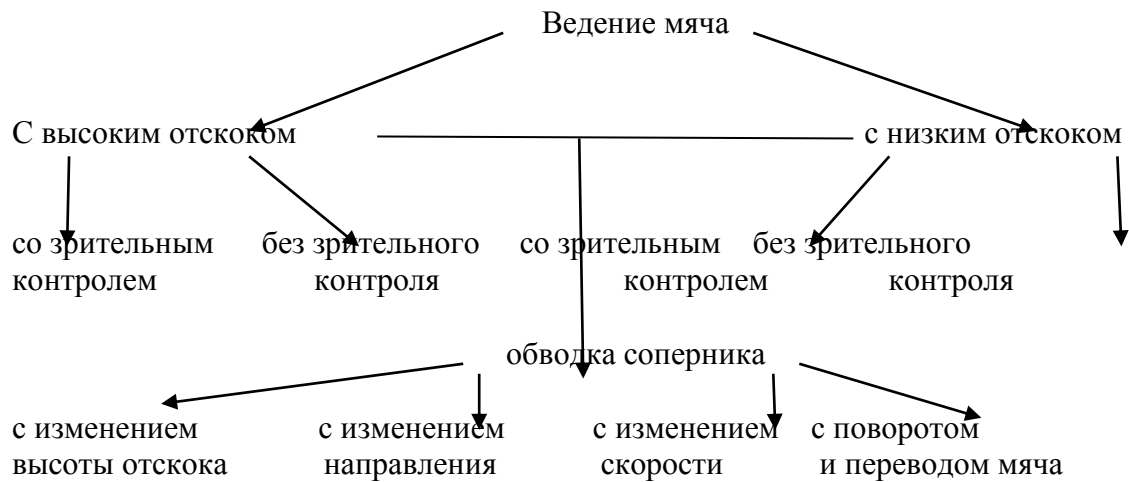
Классификация броска мяча.



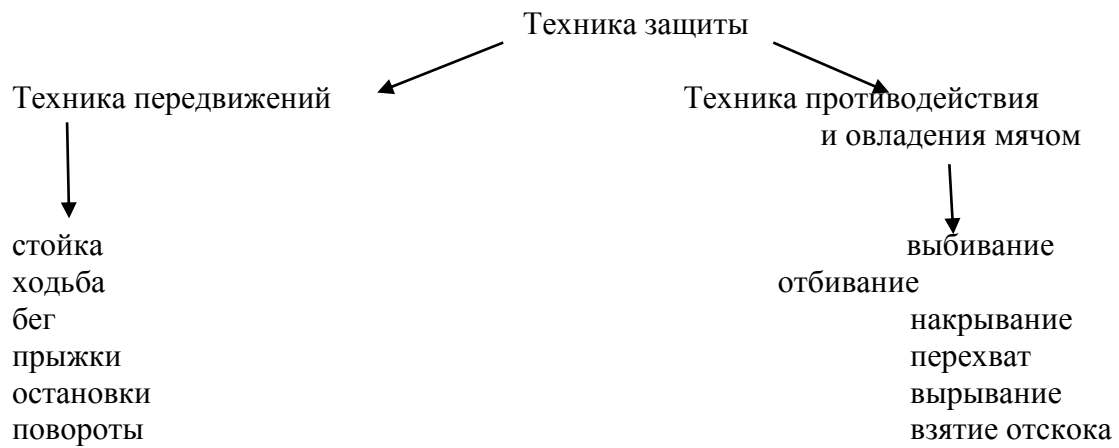
Классификация передач мяча.



Классификация ведения мяча и обводка соперника.



классификация техники защиты.



Индивидуальные упражнения с мячом.

Восьмерка.

Стойка параллельная. Мяч проводит вокруг и между ног, направление менять. Голову не опускать.

Шагом марш.

В движении жонглировать мячом слева направо, справа налево под ногой. Ноги высоко не поднимать. После освоения упражнения выполнять без зрительного контроля, с увеличением скорости движения.

Повороты.

Удар в пол с поворотом на 180 градусов. Чередовать в левую, правую стороны.

Невероятная ловля.

Мяч подбросить двумя руками вверх, сделать быстрый шаг вперед и поймать сзади, руки между ног.

Дриблинг на месте.

Чередовать низкий и высокий отскок.

Дриблинг с переводом мяча между ногами.

На месте, в движении. Высоту отскока менять.

Перевод мяча в выпаде.

Ведение в движении, остановка, 2-3 перевода мяча с правой на левую руку и обратно ударом об пол между ног.

Треугольник.

Передачи от груди в стену с ловлей мяча от пола. Следующая серия – двумя мячами.

Подготовительные игры.

Гонка мячей по шеренгам.

Две колонны выстраиваются шеренгами. У первых игроков по мячу. По сигналу мяч передается стоящему рядом, тот следующему и так до последнего, который в том же порядке передает его назад. Передачи следуют обусловленным способом. Количество игроков в шеренгах одинаково. Выигрывает команда, закончившая передачи первой.

Передал – садись.

Равные команды в колоннах за чертой. Капитаны впереди на расстоянии 4-5 м лицом к командам с мячом. По сигналу капитаны передают мяч первым игрокам своей команды. Те, поймав мяч, передают мяч обратно и тотчас приседают. Затем передача следующему игроку и т.д. концом игры считается тот момент, когда последний игрок, передав мяч капитану, приседает, а капитан, поймав мяч, поднимает его вверх.

Эстафета с ведением мяча и броском в корзину.

Две команды за чертой в колоннах. Сигнал – первые игроки ведут мяч до щита, бросают в корзину, в случае промаха подбирают мяч и бросают снова до попадания, затем с ведением возвращаются в колонну назад. Передав мяч следующему, встать в конец колонны. При проведении эстафеты второй раз команды меняются местами.

Мяч – своему.

Две команды по 6-7 человек. Один из игроков становится в круг – ловящий. Другой игрок становится около круга соперников. Остальные располагаются произвольно. После розыгрыша в центре завладевшие мячом, передавая мяч друг другу, стараются подвести его к кругу и передать своему ловящему. Выигрывает команда, ловящий которой поймал мяч большее число раз за определенное время. Игра по баскетбольным правилам.

Информационная карта

Район - Красногвардейский	ОДОД ГБОУ СОШ № 521
Направленность программы – физкультурно-спортивная	
Вид программы - модифицированная	
Наименование программы – «Баскетбол»	
Уровень освоения программы – углубленный	
Срок освоения – 3 года	Возраст учащихся - 13 -15 лет
Год разработки – 2007	Год корректировки - 2021
Автор составитель - Пелипас Владимир Александрович	
Программа реализуется – Саплин М.А., образование высшее педагогическое, учитель физкультуры	

Краткая аннотация программы

В основу учебной программы заложены нормативно-правовые основы, регулирующие деятельность средних школ и основополагающие принципы спортивной подготовки юных спортсменов, результаты научных исследований и передовой спортивной практики.

Актуальность программы воссозданием культурно-исторических корней. Все это и определило наличие в программе форм, методов и подходов, которые призваны, обеспечить ребенка способами личной безопасности в современных условиях.

Цель: воспитание потребности у детей к самоопределению, саморазвитию, самосовершенствованию через создание условий личностного роста каждого ребенка и формирование качеств патриота и гражданина.

Реализация цели достигается в процессе выполнения следующих задач:

Обучение практическим приемам поведения в различных жизненных ситуациях на основе принципов личной безопасности.

Овладение знаниями, лежащими в основе физического и психического здоровья.

Развитие познавательных потребностей.

Развитие двигательных качеств (силы, ловкости) и моторных способностей

Формирование чувства гражданского долга, дисциплинированности в поступках, патриотических чувств к своей Родине.

Формирование духовно-нравственных качеств, соответствующих общечеловеческим ценностям

Формирование привычки к здоровому образу жизни.

Воспитание гуманного отношения к животным и природе.

Воспитание этической культуры в быту, поведении, труде.

Воспитание активной жизненной позиции.

Программа «баскетбол» направлена на поэтапное формирование интереса детей к историческому наследию своей Родины культуры, обеспечивает их эстетическое, физическое, нравственное развитие. В процессе обучения дети вовлекаются в игровую деятельность, с помощью которой осуществляется переход к серьезной творческой деятельности, в которой осуществляется переход к серьезной творческой деятельности, в которой они приобретают жизненный опыт, познают окружающий мир, учатся человеческим отношениям, формируются такие качества, как доброта и смелость, дружелюбие, честность, верность.