

Управление образования администрации МР «Сосногорск»

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дом детского творчества» г. Сосногорска

РЕКОМЕНДОВАНА
Методическим советом
Протокол № 1
от « 28 » августа 2020 г.

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 176
от « 01 » сентября 2020 г.
Директор Е.Ю. Борисова

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 1
от « 31 » августа 2020 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность:
художественная
Возраст учащихся: **11-18 лет**
Срок реализации: **6 лет**

Составитель: **Русских**
Валентина Николаевна,
педагог дополнительного
образования

г. Сосногорск
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» - физкультурно-спортивной направленности. Программа разработана в соответствии с основными нормативно-регламентирующими документами:

- Законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012г. N 273-ФЗ.
- «Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утверждён приказом Министерства просвещения России от 09.11.2018 г. № 196).
- «Концепцией развития дополнительного образования детей».
- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ» (Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 года № 09-3242).
- СанПин 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей", утвержденный постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года N 41.
- Уставом МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.
- Положением о разработке, структуре и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МБУДО «ДДТ» г. Сосногорска.

Актуальность. Наличие постоянной борьбы, которая ведётся с помощью естественных движений (бега, ходьбы, прыжков, метаний), сопровождающихся волевыми усилиями, оказывает самое распространённое воздействие на психическую, физиологическую и двигательную функции человека. Выполняя большое количество разнообразных движений в различном темпе, направлениях, с различными скоростями и напряжением, человек получает благотворное воздействие на внутренние органы и системы организма.

Занятия по физической культуре в целом, и баскетболом – в частности, призваны формировать у учащихся устойчивые мотивы и потребности в бережном отношении к своему здоровью и физической подготовленности, целостном развитии физических качеств, организации здорового образа жизни.

Игра в баскетбол является средством всестороннего развития и всестороннего воспитания личности ребёнка, развития у него нравственных качеств: честности, выдержки, дисциплины, товарищества, умения владеть своими эмоциями, таким образом подчинять свои действия сознанию.

В процессе освоения учебного материала по баскетболу у учащихся формируется целостное представление о физической культуре, как социальном явлении, единстве биологического, психологического и социального в человеке, законах и закономерностях развития и совершенствование его психосоматической природы.

Занятия баскетболом характеризуются введением в учебное содержание дополнительных тем и разделов, отдельных новых знаний и форм учебной деятельности, позволяющих учащимся углубить своё образование и удовлетворить свои познавательные интересы в области физической культуры, повысить уровень физической подготовленности и укрепить здоровье.

Особенностью программы является:

- взаимосвязь со школьной программой по физической культуре,
- позволяет педагогически правильно воздействовать на личность ребёнка и его физическое воспитание,
- воспитание во время занятий осуществляется различными способами,
- обучение идёт «от простого - к сложному»,
- знание гигиенических сведений,
- связь педагога с врачом школы – допуск к занятиям только при разрешении врача.

Педагогическая целесообразность программы дополнительного образования детей заключается в том, что она соответствует социальному заказу: привитие детям навыков здорового образа жизни и умения организовать свой досуг, потребность родителей в занятости их детей во второй половине дня.

Цель программы: формирование потребности к ведению здорового образа жизни через овладение навыками игры в баскетбол.

Задачи программы:

Оздоровительные:

1. Укрепление и сохранение здоровья, а также закаливание организма.
2. Совершенствование телосложения и гармоническое развитие физиологических функций.
3. Сохранение высокого уровня общей работоспособности.

Развивающие:

1. Формирование различных жизненно важных двигательных умений и навыков.
2. Формирование спортивных двигательных умений и навыков.
3. Оптимальное развитие физических качеств, присущих человеку.
4. Формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью и физической кондиции,
5. Укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости.

Воспитательные:

1. Воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься баскетболом, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.
2. Содействие воспитанию нравственных и волевых качеств, развитию психических процессов и свойств личности.

Образовательные:

1. Приобретение базовых знаний в области физической культуры.

2. Приобретение знаний в области гигиены, физиологии физкультурной деятельности.
3. Расширение двигательного опыта за счёт освоения игры баскетбол. Овладение техникой основных приёмов игры, умение применять их в игре,
4. Освоение тактической системы игры и комбинаций,
5. Приобретение знаний о работе судей,
6. Освоение навыков командной игры.

В секции баскетбола принимаются мальчики и девочки, допущенные школьным врачом к занятиям по физической культуре. Срок обучения в каждой возрастной группе 1 год. Возможен набор детей по собеседованию сразу на второй год обучения или третий год обучения.

Количество занимающихся в группе – от 12 до 15 человек.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной программы: 11-18 лет.

Сроки реализации программы:

Данная программа рассчитана на шесть лет обучения. Объем программы 1-2-й год обучения – 144 часа в год, 2 раза в неделю по 2 часа. 3-6-й год обучения 216 часов, 3 раза в неделю по 2 часа.

Основной формой работы в секциях баскетбола являются тренировочные занятия в группах, участие в соревнованиях.

Тренировочный процесс в каждой группе строится на основе тематического плана и программы.

Каждая возрастная группа имеет свои специфические задачи. В спортивно-оздоровительной группе основное внимание уделяется укреплению здоровья, всесторонней физической подготовке, развитию координации, быстроты, ловкости, гибкости, овладению основам техники игры.

В группе начальной подготовки (1год) занимаются дальнейшим всесторонним физическим развитием, овладевают основами техники и тактики баскетбола.

В группе начальной подготовки (2год) продолжается совершенствование всестороннего физического развития. Баскетболисты должны овладеть техникой основных приёмов игры, уметь применять их в игре, освоить тактические системы игры и комбинации, изучить работу судей.

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм обучения.

Фронтальная форма предусматривает подачу материала всему коллективу обучающихся.

Индивидуальная форма предусматривает подачу учебного материала каждому из обучающихся со стороны педагога таким образом, что позволяет, не уменьшая активности, содействовать выработке навыков самостоятельной работы.

В ходе **групповой** (2 – 3 человека) работы обучающимся предоставляется возможность самостоятельно развить свою деятельность на основе взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности. Все это способствует более быстрому и качественному выполнению задания.

Групповая деятельность позволяет выполнить наиболее сложные и масштабные комбинации с наименьшими затратами энергии.

В процессе обучения предусматриваются следующие формы учебных занятий:

- Типовое занятие (сочетающее в себе объяснение и практическое выполнение).
- Просмотр и разбор игр мастеров высшей лиги, консультации.
- Участие в соревнованиях различных уровней: товарищеские, районные, городские встречи команд.
- Практическое упражнение под руководством педагога по закреплению определенных навыков,
- Самостоятельные тренировки по совершенствованию умений и навыков, учебная игра.

После завершения учебного года в секции баскетбола следует проводить контрольные проверки физической и технической подготовленности.

В процессе обучения предусматриваются следующие виды контроля:

- **вводный**, который проводится перед началом занятий и предназначен для закрепления знаний, умений и навыков по пройденным темам;
- **текущий**, проводимый в ходе учебного занятия и закрепляющий знания по данной теме.

Он позволяет обучающимся усвоить последовательность технических действий:

- **рубежный**, который проводится после завершения изучения каждого блока. Он закрепляет знания, умения и навыки при выполнении технических действий;
- **итоговый**, проводимый после завершения всей учебной программы.

Для получения полной картины о полученных знаниях, умениях и навыках необходимо участвовать в соревнованиях различного уровня: товарищеских, районных.

Занимающиеся в спортивно-оздоровительной группе в конце года **должны знать** упрощённые правила баскетбола, понятие о тактике игры, **овладеть** техникой перемещения игрока, научиться ведению мяча, ловле и передаче мяча, выполнять броски мяча в кольцо, играть в баскетбол по упрощённым правилам.

Занимающиеся в группе начальной подготовки (1год)

должны знать правила игры в баскетбол, организацию и проведение соревнований по баскетболу, тактику игры в нападении и защите.

Выполнять варианты ведения мяча, варианты ловли и передачи мяча, выполнять варианты бросков мяча в кольцо, овладеть техникой отбора мяча у соперника. Научиться индивидуальным, групповым и командным действиям в защите и нападении, играть в баскетбол, участвовать в соревнованиях.

Занимающиеся в группе начальной подготовки (2год)

должны знать основные правила игры в баскетбол, принимать участие в организации и проведении соревнований по баскетболу.

Выполнять в совершенстве варианты ведения мяча, ловли и передачи мяча, броски мяча в кольцо. Выполнять индивидуальные, групповые и командные действия в защите и нападении. Играть в баскетбол, участвовать в соревнованиях.

Формы подведения итогов:

- контрольные упражнения по ОФП
- контрольные упражнения по СФП
- двусторонние игры
- соревнования с другими школами

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**1 год обучения**

№	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические сведения	4	4	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	66	4	62
3.	Основы техники и тактики игры в баскетбол	62	8	54
4.	Контрольные упражнения, игры, посещение соревнований	12	4	8
Итого:		144	20	124

2 год обучения

№	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теория	Практика
1.	Теоретические сведения	4	4	-
2.	Общая и специальная физическая подготовка	55	3	52
3.	Основы техники и тактики игры в баскетбол	68	5	63
4.	Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований	5	1	4
5.	Контрольные упражнения, игры, посещение соревнований	12	3	9
Итого:		144	16	128

3-6 год обучения

№	Тема	Количество занятий		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Теоретические сведения	3	3	-
2	Общая и специальная физическая подготовка	74	2	72
3	Техника и тактика игры в баскетбол	112	2	110
4	Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований	9	1	8
5	Контрольные упражнения, игры, соревнования	18	2	16
	Итого:	216	10	206

СОДЕРЖАНИЕ**спортивно-оздоровительная группа****1 год обучения****1. Теоретические сведения:****Теория:**

Краткий обзор развития баскетбола. Описание игры в баскетбол. Влияние занятий баскетболом на организм детей.

Техника безопасности на занятиях в спортивном зале.

Оборудование мест занятий, инвентарь для занятий и уход за ним. Разметка зала для игры в баскетбол.

Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

2. Общая и специальная физическая подготовка:**Теория:**

Общefизическая подготовка спортсмена. Значение ОФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Специальная физическая подготовка спортсмена. Значение СФП, ее роль в общей спортивной подготовке. Виды и последовательность упражнений. Интенсивность и продолжительность нагрузки на разные группы мышц.

Практика (ОФП):

Ходьба. Простые перестроения

Общеразвивающие упражнения: на месте, в движении, у гимнастической стенки, с мячами, с набивными мячами.

Бег с ускорением, эстафетный бег, бег в спокойном темпе, челночный бег. Прыжки с поворотом на 90 и 180 градусов, прыжки в длину с места, прыжки со скакалкой.

Практика (СФП):

Упражнения для развития прыгучести. Приседания, выпрыгивание из приседа, полу-приседа; прыжки на обеих ногах, на одной ноге на месте и в движении.

Упражнения на развитие выносливости.

Упражнения для развития силы, быстроты, ловкости.

3. Основы техники и тактики игры в баскетбол:

Теория:

Стойка игрока. Перемещения в стойке игрока. Остановки. Повороты.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.

Бросок мяча двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча.

Понятие о тактике игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

Практика:

Тренировочные упражнения:

Стойка игрока. Перемещения в стойке игрока. Остановки. Повороты.

Ведение мяча правой и левой рукой.

Ловля мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, двумя руками снизу, на месте, в движении. Передача мяча одной рукой от плеча.

Бросок мяча двумя руками от груди, сверху, одной рукой от плеча.

Отработка тактики игры. Индивидуальные действия в защите, в нападении, групповые действия в защите и в нападении.

4. Контрольные упражнения, игры, посещение соревнований.

Теория:

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по баскетболу.

Посещение или видео-просмотр игр по баскетболу профессиональных команд.

Практика:

Участие в соревнованиях для новичков разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

Группы начальной подготовки

2 год обучения

1. Теоретические сведения:

Теория:

Значение физической культуры и спорта.

Краткий обзор развития баскетбола. Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований.

Инвентарь для игры в баскетбол. Уход за инвентарём.

Влияние физических упражнений на организм подростка.

Гигиенические навыки во время занятий физическими упражнениями. Врачебный контроль, предупреждение травм, оказание первой медицинской помощи.

2. Общая и специальная физическая подготовка:

Теория:

Развитие и совершенствование физических качеств, необходимых для игры в баскетбол. Знакомство с гимнастическими упражнениями для мышц рук и плечевого пояса, для мышц ног и таза.

Практика (ОФП):

О.Р.У. без предметов, с гантелями, с набивными мячами, со скакалкой, в парах.

Бег с ускорением до 50-60м. Повторный бег 2-3х30-40м. Челночный бег. Прыжки в высоту, в длину с места. Бросок набивного мяча.

Практика (СФП):

Упражнения для развития рывка и ответных действий, для укрепления мышц, участвующих в выполнении передач и бросков мяча. Упражнения для развития выносливости, прыгучести, силы и быстроты.

3. Основы техники и тактики игры в баскетбол:***Теория:***

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча левой и правой рукой, попеременно.

Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.

Броски одной и двумя руками с места и в движении.

Перехват мяча, вырывание мяча, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении.

Тактические действия в защите. Личная защита, зонная защита.

Практика:***Тренировочные упражнения:***

Ведение мяча с изменением направления и скорости. Ведение мяча левой и правой рукой, попеременно.

Варианты ловли и передачи мяча на месте и в движении.

Броски одной и двумя руками с места и в движении. Бросок мяча в движении, бросок мяча в прыжке, добивание мяча. Штрафные броски.

Перехват мяча, вырывание мяча, выбивание мяча.

Тактика игры в нападении. Индивидуальные действия без мяча, действия игрока с мячом. Групповые действия в нападении, взаимодействие двух, трёх игроков. Командные действия. Нападение быстрым прорывом.

Тактические действия в защите. Индивидуальные действия против игрока без мяча, с мячом. Групповые действия в защите. Взаимодействие двух, трёх игроков. Командные действия в защите. Личная защита, зонная защита.

Игра в мини-баскетбол, баскетбол (по упрощённым правилам).

4. Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований***Теория:***

Основные правила организации, проведения и судейства при проведении соревнований по баскетболу.

Практика:

Отработка технических и тактических навыков игры.

Участие в организации и проведении соревнований между 5-6 классами школы.

5. Контрольные упражнения, игры, посещение соревнований.

Теория:

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видео-просмотр игр по баскетболу любительских и профессиональных команд.

Практика:

Участие в соревнованиях разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

Группа начальной подготовки

3 год обучения

1. Теоретические сведения:

Теория:

Техника безопасности при проведении соревновательных игр по баскетболу.

Основные правила игры в баскетбол.

Взаимосвязь регулярной физической активности и индивидуальных здоровых привычек.

Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Что такое физкультурно-спортивная этика. Отношения к своим товарищам по команде при проявлении ими негативного поведения.

2. Общая и специальная физическая подготовка:

Теория:

Знакомство с упражнениями для развития выносливости, силы, быстроты, ловкости.

Круговые тренировки.

Упражнения для укрепления мышц.

Практика (ОФП):

О.Р.У. без предметов, с предметами, с отягощением, в парах.

Бег с изменением направления, скорости. Эстафеты. Бег на выносливость. Челночный бег.

Прыжки со скакалкой, многоскоки, прыжки в длину, в высоту.

Бросок набивного мяча.

Практика (СФП):

Упражнения для развития выносливости, силы, быстроты, ловкости. Круговые тренировки.

3. Техника и тактика игры в баскетбол.

Теория:

Варианты ведения мяча.

Варианты ловли и передачи мяча.

Варианты бросков мяча по кольцу.

Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча, взятие отскока мяча.

Взаимодействие игроков нападения и защиты. Двусторонняя игра.

Практика:

Тренировочные упражнения:

Варианты ведения мяча, ведение мяча при сближении с соперником. Варианты ловли и передачи мяча: ловля высоко летящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита, передача мяча одной рукой, передача мяча от головы, передача мяча после ведения. Варианты бросков мяча по кольцу. Бросок мяча одной рукой в прыжке. Броски по кольцу в движении. Штрафные броски.

Перехват мяча, вырывание, выбивание мяча, взятие отскока мяча.

Взаимодействие игроков нападения и защиты. Двусторонняя игра.

4. Правила игры в баскетбол, организация и проведение соревнований.

Теория:

Система игры.

Страховка.

Судейство при проведении соревнований по волейболу.

Практика:

Отработка технических и тактических навыков игры.

Участие в организации, проведении и судействе соревнований между 7- 8 классами школы.

5. Контрольные упражнения, игры, соревнования.

Теория:

Знакомство с правилами организации и судейства соревнований по волейболу. Посещение или видео-просмотр игр по волейболу профессиональных команд.

Практика:

Участие в соревнованиях разного уровня.

Сдача контрольных нормативов.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Основной формой для практической части занятий в секции баскетбола являются учебно-тренировочные занятия в учебных группах, участие в соревнованиях. Теоретическая часть проводится в форме лекций, бесед, демонстраций наглядных пособий.

Методы применяемые в процессе обучения:

- рассказ
- показ
- объяснение
- разучивание упражнения в целом и по частям
- повторный метод
- метод усложнения условий выполняемого приёма
- игровой метод
- соревновательный
- круговая тренировка

Техническое оснащение занятий:

- баскетбольные щиты
- баскетбольные мячи
- набивные мячи
- скакалки
- гантели
- стойки для обводки
- переносные кольца
- имитаторы-защитники

ЛИТЕРАТУРА

для педагога:

1. Вавилов Ю.Н., Фомин Н.А. Физические основы двигательной активности. - М.: Физкультура и спорт, 1991
2. Давыденко Д.Н. Основы психофизиологии. - М.: 1995
3. История физической культуры и спорта. Учебное пособие для студентов пед. уч. завед. - М.: Академия, 2002
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. под ред. В.И. Лях. - М.: Просвещение, 2005
5. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Основы юношеского спорта. - М.: 1980
6. Литвинов Е.Н., Виленский М.Я., Туркунов Б.И. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). - М.: Просвещение, 1992
7. Настольная книга учителя физической культуры. под ред. Кофмана Л.Б. - М.: Физкультура и спорт, 1998
8. Официальные правила баскетбола для мужчин и женщин. - М.: Спорт Академ Пресс, 2000
9. Самостоятельные занятия учащихся по физической культуре. Под ред. Мейксон Г.Б., Шаулин В.Н., Шаулина Е.Б. - М.: 1986
10. Спортивные игры, под ред. В.Д.Ковалёва. - М.: Просвещение, 1988
11. Теория и методика физического воспитания, под ред. Ашмарина Б.А.. - М.: 1979
12. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. - Л.: Лениздат, 1984

для детей:

1. Баскетбол. Броски по кольцу: Мастера советуют.//Физкультура в школе – М.: 1990 - №7 –с.15-17.
2. Бондарь А.И. Учись играть в баскетбол. – Минск: Полынья , 1986. – 111с.
3. Зинин А.М. Детский баскетбол. - М.: Физкультура и спорт , 1969.-183с.
4. Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей (письмо Минобразования России от 18.06.2003. № 28-02-484/16).

5. Ульянов В.А. Баскетбол. Первые шаги. // Физкультура в школе. -М.: 1990.- №1- с 37-40.
6. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. - М.: 1980
7. Хмелик Н.А. Постарайся попасть в кольцо. – М.: Физкультура и спорт, 1985.-70с.
8. Яхонтов Е.Р., Генкин В.А. Баскетбол. – М.: Физкультура и спорт, 1978.-45с.
9. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат,1984