


МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ПСКОВСКАЯ ИНЖЕНЕРНО-ЛИНГВИСТИЧЕСКАЯ ГИМНАЗИЯ»

Согласовано Протокол педагогического совета № <u>1</u> от <u>22 августа</u> 2019 г.	Утверждаю Директор МБОУ ПИЛГ  Т.В. Светенко
---	---



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности

Баскетбол

Возраст обучающихся 14-15 лет
Срок реализации 1 год

Автор - составитель:
Иванов Сергей Анатольевич, педагог
дополнительного образования

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Данная программа разработана на основании Основной Образовательной программы основного общего образования, разработанной и утвержденной МБОУ Псковская инженерно-лингвистическая гимназия, согласно Положению МБОУ ПИЛГ О дополнительном образовании обучающихся.

На современном этапе общественного развития главное значение имеет формирование здоровой, социально активной, гармонически развитой личности. Программа секции «Баскетбол» относится к физкультурно-спортивной направленности.

Основными направлениями деятельности учебно-спортивной работы являются:

- укрепление здоровья, повышение физической подготовленности и формирование двигательного опыта;
- развитие физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости;
- воспитание культуры общения со сверстниками и сотрудничества в условиях учебной, игровой и спортивной деятельности;
- участие в соревнованиях.

Программа направлена не только на физическое развитие ребенка, но и на психо-эмоциональное и социальное развитие личности.

Актуальность программы заключается в том что, она ориентирована, прежде всего, на реализацию двигательной потребности ребенка с учетом его конституционных особенностей и физических возможностей.

Баскетбол, – это увлекательная и массовая подвижная игра. Она проста, эмоциональна и отличается высоким оздоровительным эффектом. Чтобы играть в баскетбол, нужно быстро бегать, мгновенно изменять движения по направлению и скорости, высоко прыгать, обладать силой, ловкостью, выносливостью. Выполнение движений с мячом сопровождается эмоциональным напряжением, выявляет активизацию деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем. Игра развивает мгновенную реакцию на зрительные и слуховые сигналы, повышает мышечное чувство, способность к быстрым чередованиям напряжений и расслаблений мышц.

Планируемые результаты освоения обучающимися учебной дисциплины.

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 баскетболом, сформировать первичные навыки судейства.

Личностные универсальные учебные действия:

- установка на здоровый образ жизни;
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на занятиях спортивными играми и ориентации на их выполнение.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- организовывать места занятий физическими упражнениями и играми в сотрудничестве с учителем;
- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время занятий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время соревнований, индивидуальных и групповых заданий;
- проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций;

-самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

Познавательные универсальные учебные действия:

-ориентироваться в понятиях «здоровый образ жизни», характеризовать влияние спортивных игр на самочувствие;

-владеть понятиями «Техника игры», «Тактика игры», знать правила игры;

-владеть основными техническими приемами;

-применять полученные знания в игре и организации самостоятельных занятий баскетболом;

-формировать первичные навыки судейства;

- планировать и – корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей, состояния здоровья, физического развития, физической подготовленности;

Коммуникативные универсальные учебные действия:

-учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве ;

-договариваться и приходить к общему решению в работе командной игры, по группам, парам;

-контролировать действия партнёра в парных упражнениях;

-осуществлять взаимный контроль и оказывать помощь при проведении диагностики;

-задавать вопросы, необходимые для выполнения заданий творческого характера в составлении комплексов упражнений индивидуально и в сотрудничестве с партнёром.

Цель – обучение техническим и тактическим приемам игры в волейбол с дальнейшим применением их в игровой деятельности.

Программа курса «Баскетбол» для детей 15-17 лет рассчитана на 1 год 72 часа, при занятиях в неделю по 2 часа. Включает в себя теоретическую, практическую и игровую часть. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры в баскетбол. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации, а также упражнения специальной физической подготовки детей. В игровой части дети изучают подвижные игры. На занятиях с учащимися целесообразно акцентировать внимание на комбинированные упражнения и учебно-тренировочные игры, поэтому на эти разделы программы отводится большее количество часов. Формой подведения итогов реализации программы является участие учащихся в соревнованиях по баскетболу.

Ожидаемый результат.

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.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Материал программы разбит на три раздела: основы знаний, специальная физическая подготовка и технико-тактические приемы.

I. Основы знаний :

- понятие о технике и тактике игры, предупреждение травматизма.

- основные положения правил игры в баскетбол. Нарушения, жесты судей, правила соревнований

II. Специальная физическая подготовка:

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих бросков. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей, стоя на месте и в прыжке. Метание теннисного мяча правой и левой рукой в цель на стене или на полу. С места, с разбега, в прыжке, после поворота.

Упражнения для развития навыков быстроты ответных действий. По сигналу бег на 5, 10, 15 м из исходного положения: сидя, лежа на спине, на животе. Перемещения приставными шагами. Бег с остановками и изменением направления, челночный бег. Ускорения, повороты в беге. Имитация подачи, нападающих бросков, блока, передачи мяча. Подвижные игры «День и ночь», «Вызов номера», «Попробуй унеси».

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении передачи мяча. Круговые вращения руками в плечевых суставах с большой амплитудой и максимальной быстротой. Броски из-за головы с максимальным прогибанием. Броски мяча через сетку на точность зоны.

Упражнения для развития качеств при приеме и передаче мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые вращения кистями, сжимание и разжимание пальцев рук. Опираясь о стену пальцами, отталкиваться. Упор лежа «циркуль» на руках, носки ног на месте. Передвижение на руках. Броски набивного мяча. Передачи баскетбольного мяча, волейбольного на дальность в парах, над собой, в стенку.

Упражнения для развития качеств, необходимых при блокировании. Прыжки с подниманием рук вверх: с места, после перемещения, после поворотов. Упражнения у сетки в парах с нападающим и блокирующим. Блок одиночный, двойной.

Упражнения для развития качеств, необходимых при технике защиты. Перемещения и стойки. Бег, ходьба, приставной шаг вперед, в стороны, остановки, выпады, скачки. Упражнения с мячом. Прием мяча на месте и после перемещения, в падении.

III. Техничко-тактические приемы.

1. Передача мяча:

- техника выполнения передачи; прием мяча;
- передача мяча по зонам, управление передачей.

2. Передачи:

- передачи внутри команды; передачи в парах, в тройках;
- передачи с места и после 2-х шагов в прыжке.

3. Нападающий бросок:

- техника выполнения нападающего броска;
- нападающие броски с разных зон.

4. Блокирование:

- ознакомление с техникой постановки одиночного и группового заслона;

5. Комбинированные упражнения:

- бросок – передача – прием;

6. Учебно-тренировочные игры:

- отработка навыков взаимодействия игроков на площадке;
- отработка индивидуальных действий игроков;
- отработка групповых действий игроков.

7. Подвижные игры

- изучение подвижных игр.

На каждом занятии осуществляется общая физическая подготовка учащихся, направленная на развитие основных двигательных качеств и координационных способностей обучающихся.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема занятия	Дата	часы
1.	Инструктаж по технике безопасности при проведении игры. Предупреждение травматизма. Основные положения правил игры в баскетбол. Разметка площадки. Стойка игрока.		1
2.	Перемещение по площадке. Переход. Перемещение приставным шагом. Игра «Гонка мячей»		1
3.	Перемещение по площадке. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Бег на 5м, 10м.		1
4.	Броски мяча из-за головы двумя руками в парах, тройках. Броски мяча в парах, в стенку, через сетку. Бег на 5м, 10м.		1
5.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Силовые упражнения для рук, ног, туловища. Челночный бег.		1

6.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Перемещение приставным шагом. Челночный бег.		1
7.	Броски и ловля мяча на месте и после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Мяч по кругу», «Передача мячей в шеренге»		1
8.	Обучение передаче мяча, упражнения для рук. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Челночный бег.		1
9.	Передача мяча. Передача в парах. Упражнения с набивным мячом. Игра «Кто дальше?»		1
10.	Передача мяча. Приём мяча после перемещения. Бег с остановками и изменением направления.		1
11.	Передача мяча. Приём мяча с остановкой. Приём мяча после перемещения. Бег на 5м, 10м. Игра «Передал – садись»		1
12.	Действия игрока после приема мяча. Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Игра «Передал – садись».		1
13.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Бросок мяча в щит с места. Игра по упрощённым правилам.		1
14.	Передача мяча внутри команды. Упражнения для рук, ног, туловища. Бросок мяча в щит с места. Эстафета с мячом		1
15.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Игра по упрощённым правилам.		1
16.	Закрепление стойки игрока на месте и в движении. Перемещение вперёд, назад, правым боком, левым. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.		1
17.	Упражнения на координацию. Передача мяча в парах, в тройках, двумя руками. Силовые упражнения для рук. Игра по упрощённым правилам.		1
18.	Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		1
19.	Приём передачи, передача в щит. Чередование перемещений. Развитие координации. Игра по упрощённым правилам.		1
20.	Приём мяча, бросок мяча в щит. Игра по упрощённым правилам.		1
21.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивным мячом. Игра по упрощённым правилам. (Пятнашки с баскетбольным мячом)		1
22.	Ловля мяча, бросок через площадку в кольцо. Учебная игра.		1
23.	Передвижение игрока. Передачи мяча одной рукой от плеча на месте с пассивным сопротивлением защитника.		1
24.	Броски мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей. Ведение мяча в движения с низкой высотой отскока.		1
25.	Развитие скоростно-силовых качеств. Бросок мяча в движении двумя руками от головы.		1
26.	Прыжковые упражнения. Повороты с мячом. Остановка прыжком. Учебная игра.		1
27.	Передача мяча одной рукой от плеча одной рукой с пассивным сопротивлением защитника. Игра по упрощённым правилам.		1
28.	Обучение постановке заслона. Игра по упрощённым правилам.		1
29.	Обучение постановке заслона. Позиционное нападение с изменением позиций. Игра по упрощённым правилам.		1
30.	Обучение постановке заслона. Передача мяча с подскоком на месте с пассивным сопротивлением защитника. Учебная игра по упрощённым правилам.		1
31.	Сочетание приёмов передвижений и остановок игрока. Учебная игра по упрощённым правилам.		1

32.	Бросок мяча в движении двумя руками от головы. Учебная игра.	1
33.	Сочетание приёмов передвижения и остановок игрока. Упражнения в тройках и парах. Учебная игра.	1
34.	Передача мяча различными способами в движении с пассивным сопротивлением игрока. Учебная игра.	1
35.	Быстрый прорыв(2x1). Закрепление способов перемещения. Учебная игра.	1
36.	Быстрый прорыв(2x1). Учебная игра.	1
37.	Бросок мяча по зонам. Закрепление броска мяча. Быстрый прорыв (2x1).	1
38.	Бросок мяча по зонам. Закрепление броска мяча. Быстрый прорыв (2x1). Учебная игра.	1
39.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с пассивным сопротивлением. Учебная игра.	1
40.	Штрафной бросок. Расстановка игроков. Учебная игра.	1
41.	Штрафной бросок. Расстановка игроков. Учебная игра.	1
42.	Штрафной бросок. Расстановка игроков. Учебная игра.	1
43.	Штрафной бросок. Расстановка игроков. Учебная игра.	1
44.	Штрафной бросок. Расстановка игроков. Учебная игра.	1
45.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания.	1
46.	Сочетание приёмов передвижений и остановок. Игровые задания.	1
47.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x1), (3x1).	1
48.	Сочетание приемов ведения, передачи, броска мяча. Игровые задания (2x2), (3x2).	1
49.	Развитие координационных способностей. Игровые задания (2x2), (3x2).	1
50.	Развитие координационных способностей. Игровые задания (2x2), (3x2).	1
51.	Развитие координационных способностей. Игровые задания (2x2), (3x2).	1
52.	Развитие координационных способностей. Игровые задания (2x2), (3x2).	1
53.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения с набивными мячами.	1
54.	Передача мяча. Учебно-тренировочная игра.	1
55.	Обучение действиям игрока в защите. Штрафной бросок. Закрепление технических приёмов. Формирование навыков командных действий.	1
56.	Формирование навыков командных действий. Учебная игра.	1
57.	Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	1
58.	Действия игроков в защите. Формирование навыков командных действий.	1
59.	Учебно-тренировочная игра. Упражнения на координацию. Закрепление технических приёмов в защите.	1
60.	Закрепление технических приёмов в защите. Штрафной бросок. Учебная игра.	1
61.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (2x1), (3x1).	1
62.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (2x1), (3x1).	1
63.	Обучение командным тактическим действиям. Упражнения на координацию. Учебная игра. Нападение быстрым прорывом (2x1), (3x1).	1
64.	Учебно-тренировочная игра. Круговая тренировка. Упражнения с набивными мячами.	1
65.	Правила проведения соревнований. Нарушения. Жесты судьи. Учебная	1

	игра.		
66.	Закрепление тактических действий при выполнении броска и передач. Судейство.		1
67.	Учебно-тренировочная игра. Судейство.		1
68.	Учебная игра по правилам соревнований. Судейство.		1
69.	Учебная игра		1
70.	Учебная игра		1
71.	Учебная игра		1
72.	Учебная игра		1

Программа курса «Волейбол» для детей 15-17 лет рассчитана на 1 год 72 часа, при занятиях в неделю по 2 часа.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Физическая культура. 1 – 4 классы. Составитель В.И.Лях. Издательство Просвещение 2001 год.
2. Игры на воздухе/ Составитель Т. Барышникова: Кристалл, КОРОНА, 1998г. – 288стр.
3. 2. В часы досуга. Составитель И. Н. Крайнева – СПб: «Кристалл», 1996. – 544 стр.
3. Пионербол - игра для всех возрастов: Методика обучения / Симонова О.В. // Спорт в школе. - 2000. - N 41-42. - С. 5,17.
4. Спортивные игры; Учеб. для студентов пед. ин-тов по спец. № 2114 «Физ. воспитание» / В.Д. Ковалева. – М.: Просвещение, 1988