Муниципальное учреждение « Хангаласское районное управление образования»

МР «Хангаласский улус»

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение « Мохсоголлохская средняя образовательная школа с углубленным обучением отдельных предметов»

« Утверждаю»

_____ Данилова В.В

Директор МБОУ МСОШ с УИОП

«_____» _____ 2017Г

Секция баскетбол

Образовательная программа для обучающихся (3-4)(5-7) классов

Срок реализации 1год

Автор : Полканова Татьяна Александровна
Учитель физической культуры
Высшая категория

п.Мохсоголлох 2016-2017 уч .год

Пояснительная записка.

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа углублённая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Планируемые результаты (в соответствии с ФГОС)		
Предметные	**Метапредметные (уневерсальные учебные действия)**	**Личностные**
Описывать и *обосновывать* правила и технику безопасности при выполнении игровых и технических действий в баскетболе.	*Позновательные* УУД: умение осуществлять поиск необходимой информации,делать выводы и обобщения	*Понимание* важности проявления дисциплинированности, трудолюбия, и упорства для достижения поставленных целей
Характеризовать технику игровых ,силовых и технических действий в баскетболе	*Личностные* УУД: способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отнощению к окружающим. Ориентация на понимание причин успехов и неудач в деятельнсти.	*Стремление* к освоению новых знаний и умений,качественно повышающих результативность выполнения упражнений
Выполнять штрафные броски, скоростное ведение мяча, передача мяча , броски и передача мяча в парах ,в тройках, игра между командами.	*Регулятивные* УУД: планирование деятельности, умение подбирать места для занятий и обеспечивать их безопасность, самостоятельно оценивать правильность выполнения действийи вносить необходимые коррективы	Стремление к здоровому образу жизни, привития гигиенических навыков, режиму и распорядку дня.

Выявлять характерные ошибки в технике ведения мяча, передаче мяча, броска мяча в кольцо.	*Коммуникативные*УУД: умение слушать друг друга и тренера, высказывать и аргументировать свое мнение,задаватьвопросы,обращаться за помощью,налаживать доброжелательные отношении со сверстниками.	Гражданская идентичность в форме осознания «Я» как гражданина России чувство сопричастности и гордости за свою Родину, школу, семью, народ и историю

Цели	**Задачи**	**Ожидаемый результат**	**Мониторинг**
1. повышение мотивации учащихся к здоровому образу жизни, популяризация ценностей физической культуры и спорта, развитие субъектного, ответственного подхода к здоровью своему и окружающих;	Воспитание ценностного отношения школьников к своему здоровью и жизни, , воспитание волевых, дисциплинированных юных спортсменов; укрепление здоровья учащихся;	Формирование здорового образа жизни и укрепление здоровья детей путем массового привлечения их к занятиям в баскетбол	Участие в соревнованиях и посещаемость секции каждым ребенком

2. сделать секцию баскетбол наиболее практикуемым коллективным видом спорта, развивать нравственные ценности	Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности	Освоение школьниками нравственных ценностей – доброты, милосердия, отзывчивости, дружбы, а также ценностей здорового образа жизни	Изменения в поведении, нравственности ребенка в секции Баскетбола.
3.Повысить спортивные показатели	Содействие гармоничному физическому развитию, разносторонней физической и технической подготовленности	Рост спортивных показателей юных спортсменов на различных соревнованиях	Контрольные нормативы Приложение №1

Условия набора.

Программа предназначена для детей 9-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

Реализации программы

Старшая группа занимается 3раз в неделю, по 45 мин в понедельник среда пятница.

Младшая группа занимается 3 раза в неделю по 45 мин в понедельник среда пятница. Наполняемость учебной группы по годам обучения

Минимальное количество обучающихся в группе 15-20 чел.

Формы организации обучения:

- командная, малыми группами..

Формы проведения занятий:

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Ожидаемый результат:

Ожидаемые результаты обучения

К концу года обучения учащиеся:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние, дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и в апреле – мае.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Учебно-тематический план обучения-102 ч

Ознакомительная группа 9-12 лет.

№	Название тем	теория	практика	групповые	индивидуальные	всего
1	Общие основы баскетболаПП и ТБ Правила игры	2	2			2
2	Общефизическая подготовка		16			16
3	Специальная подготовка		20			20
4	Техническая подготовка		18			18
5	Тактическая подготовка		18			18
6	Игровая подготовка		20			20
7	Контрольные и		8			8

	календарные игры					
	Участие в соревнованиях					
	Общее количество					102

Базовая группа 13-16 лет.

№	Название тем	теория	практика	групповые	индивидуальные	всего
1	Общие основы баскетболаПП и ТБ Правила игры	2	2	2	-	2
2	Общефизическая подготовка		16	16		16
3	Специальная подготовка		20	20		20
4	Техническая подготовка		18	18		18
5	Тактическая подготовка		18	18		18
6	Игровая подготовка		20	20		20
7	Контрольные и календарные игры		8	8		8
	Участие в соревнованиях					
	Общее количество					102

Содержание программы:

Общие основы баскетбола – 2 часа

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология. –

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

Общая физическая подготовка – 16 часов

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

- «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

-Специальная физическая подготовка – 20 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

Техническая подготовка – 18 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.
- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.
- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.
- Повороты вперед и назад.
- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке при встречном и параллельном движении.
- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами, при встречном и параллельном движении.
- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости, высоты отскока.
- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком от щита, в движении.
- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины, без отскока и с отскоком от щита.
- Обучение технике двух шагов с места, в движении.
- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

Тактическая подготовка – 18 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

Игровая подготовка – 20 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

Контрольные и календарные игры – 8 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ. - Итоговые контрольные игры.

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

Материально-техническое обеспечение.

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Приложение №1

Контрольные тесты для баскетболиста№1 (3-7 класс) (8-11 класс)

№	Ф.И	Метание н.мяча	Скоростное Ведение мяча 20м	Передача мяча о стенку(два мяча на время)	Броски мяча в кольцо за 30 сек	Штрафной бросок 30сек	Ч.бег с ведением мяча 40 сек
1	.						
2							
3							
4							

Список литературы:

Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.

Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.

Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.

Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.

Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973

Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.

Кудряшов В.П., МирошниковаТ.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов –

Минск, 1970.

Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.

Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.

Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г

Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.