



АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

«ШКОЛА № 55»

603070, г. Нижний Новгород, ул. Есенина, 37

тел. 247-55-20, 247-55-00

e-mail school55nn@rambler.ru

РАССМОТРЕНА И ПРИНЯТА

Педагогическим советом

МАОУ «Школа № 55»

(протокол от 20.08.2020 № 8)

УТВЕРЖДЕНА

Приказом

от 20.08.2020 № 122-0

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«БАСКЕТБОЛ»**

Направленность: физкультурно-спортивная

Возраст обучающихся: с 11 лет

Срок освоения программы: 1 год

Автор программы:

учитель физической культуры

Беляков Игорь Евгеньевич

г. Нижний Новгород, 2020г.

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Направленность программы - физкультурно-спортивная.

Актуальность обусловлена тем, что способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию

социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Новизна программы «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 с «нуля» тем 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.

Педагогическая целесообразность проявляется в том, что в секции «Баскетбол» особое внимание уделяется формированию личностных свойств характера обучающихся. Эти свойства, хотя и базируются на типе нервной системе, изменяются в физкультурно-спортивной направленности специально организованной деятельности. Их позитивная динамика определяется мотивацией обучающихся на здоровый образ жизни.

Цель и задачи программы:

Цель программы - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

обучающие

- 1) Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

воспитательные

- 2) содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

развивающие

- 4) способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
- 5) развивать координационные способности и силу воли.

Отличительные особенности

Особенность данной общеобразовательной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей

11-16 лет.

Возраст детей 11-16 лет

Сроки реализации программы 2020-2021 учебный год.

Режим занятий 72 часа, 1 раза в неделю – по 2 академических часа.

Форма проведения занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях. Занятия проводятся в группах по 15 человек.

Планируемые результаты:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.
- Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся.
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Обучающиеся должны знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Формой проведения итогов реализации программы «Баскетбол» будет участие детей в соревнованиях различного уровня, спортивные праздники, конкурсы; матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

Учебно-тематический план

№	тема	Всего часов	теория	практика
1	Развитие баскетбола в России	2	2	-
2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	2	2	-
3	Общая и специальная физическая подготовка	26	1	25
4	Основы техники и тактики игры	26	1	25
5	Контрольные игры и	10	-	10

	соревнования			
6	Тестирование	6	-	6
	ИТОГО	72	6	66

Содержание программы

Название темы	Содержание теоретического блока	Содержание практического блока
Развитие баскетбола в России.	История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.	
Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях.	Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.	
Общая и специальная физическая подготовка.	Единая спортивная классификация.	<p>Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.</p> <p>Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.</p> <p>Совершенствование техники передвижений.</p> <p>Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении».</p> <p>Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.</p> <p>Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Применение изученных</p>

		<p>взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте.</p> <p>Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).</p> <p>Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.</p> <p>Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».</p> <p>Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита</p>
<p>Основы техники и тактики игры</p>	<p>Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях.</p>	<p>Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.</p> <p>Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.</p> <p>Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.</p> <p>Воспитание нравственных и</p>

		<p>волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку. Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. Ведение мяча с изменением высоты отскока.</p> <p>Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.</p> <p>Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.</p> <p>Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».</p> <p>Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».</p> <p>Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.</p>
Контрольные игры и соревнования		<p>Характерные особенности периодов спортивной тренировки.</p> <p>Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки.</p> <p>Переключения от действий в нападении к действиям в защите.</p>
Тестирование		<p>Совершенствование тактических действий в нападении и защите.</p> <p>Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.</p>

Методическое обеспечение

Формы организации работы с детьми:

- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.
- Участие в соревнованиях.
- Зачеты, тестирования.

Принципы организации обучения:

- Принцип доступности и индивидуализации
- Принцип постепенности
- Принцип систематичности и последовательности
- Принцип сознательности и активности
- Принцип наглядности

Средства обучения:

- Общепедагогические (слово и сенсорно-образные воздействия)
- Специфические средства (физические упражнения).

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса:

- Словесный метод: рассказ, объяснение, команды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
- Наглядный метод: показ упражнений или их элементов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
- Практический метод
- Игровой метод
- Соревновательный метод

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение занятий:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 2 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;

Список литературы

1. «Баскетбол: теория и методика обучения :учебное пособие/Д.И. Нестеровский М., ИЦ «Академия,2007»

2. «Баскетбол. Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д.Железняк, И.А. Водяникова, В.Б. Гаптов, Москва,1984
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б.Мейксон, В.И.Лях- М.:Просвещение,2001
4. «Физическая культура»,В.П.Богословский, Ю.Д.Железняк, Н.П. Клусов- М.:Просвещение,1998.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: Пособие для учителя/В.И.Лях,Г.Б.Мейксон,Ю.А.Копылов.-М.:Просвещение,1997,
6. Настольная книга учителя физической культуры» Г.И.Погадаев ФиС,2000
7. «Теория и методика физической культуры Спб .издательство «Лань»,2003»
8. «Физическая культура »Н.В.Решетников Ю.Л.Кислицын Р.Л. Палтикевич Г.И.Погадаев ИЦ «Академия»,2008
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта » -М.:ИД «Форум» ,2007

Литература для детей и родителей

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Венгер Л.А. Педагогика способностей. -М.: Просвещение, 1973. - С.79-81.
3. Жданов Л.Н. Возраст спортивных достижений // Теория и практика физ. культуры . -1996.
4. Яхонтов Е.Р. Юный баскетболист. - М., 1987.

Приложение

Формирование универсальных учебных действий

УУД	Характеристика основных видов деятельности ученика
-----	--

Знания о физической культуре

Личностные, коммуникативные	<ul style="list-style-type: none"> • рассматривать физическую культуру как явление культуры; • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек; • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками; • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий; • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями.
-----------------------------	---

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Личностные, коммуникативные, регулятивные	<ul style="list-style-type: none"> • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций; • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств.
---	---

Физическое совершенствование

Личностные	<ul style="list-style-type: none"> • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации); • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности; • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств.
------------	--

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см).

Возраст	Пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
11 лет	Д	24-28	29-33	34 и выше
	М	25-30	31-35	36 и выше

12 лет	Д М	25-30 28-33	31-35 34-38	36 и выше 39 и выше
13 лет	Д М	25-31 31-36	32-37 37-41	38 и выше 42 и выше
14 лет	Д М	25-32 31-37	32-37 33-38	38 и выше 38 и выше
15 лет	Д М	26-32 32-38	33-38 34-39	39 и выше 39 и выше
16 лет	Д М	26-33 33-39	34-39 35-40	40 и выше 40 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

Клас с	Девочки			Мальчики		
	высокий	выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
11 лет	3,8 и менее	3,9-4,0	4,1	3,7 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
12 лет	3,7 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,5 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
13 лет	3,5 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,3 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1
14 лет	3,4 и менее	3,5-3,9	4,0-4,2	3,2 и менее	3,3-3,6	3,7-4,0
15 лет	3,3 и менее	3,4-3,8	3,9-4,1	3,1 и менее	3,2-3,5	3,6-3,9
16 лет	3,2 и менее	3,3-3,7	3,8-4,0	3,0 и менее	3,1-3,4	3,5-3,8

Передачи и броски мяча.

№ п/ п	Контрольные упражнения	Возраст					
		11	12	13	14	15	16
1.	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество).	20	22	23	24	25	26
2.	5 штрафных бросков (попаданий).	2	2	3	3	4	4
3.	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий).	6	7	8	9	9	9

Уровень результатов работы по программе:

Приобретение социальных знаний (первый уровень)	Формирование ценностного отношения к социальной реальности (второй уровень)	Получение опыта самостоятельного общественного действия (третий уровень)
Занятия в секции, овладение техникой игры в баскетбол		
Участие в школьных спортивных соревнованиях, месячниках		
Организация соревнований по баскетболу для обучающихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей программы) «Баскетбол»

№ Год	Год обучения	
	сентябрь	октябрь
1	04.09.20	
1	11.09.20	
1	18.09.20	
1	25.09.20	
1	02.10.20	
1	09.10.20	
1	16.10.20	
1	23.10.20	
1	30.10.20	
1	06.11.20	
1	13.11.20	
1	20.11.20	
1	27.11.20	
1	04.12.20	
1	11.12.20	
1	18.12.20	
1	25.12.20	
1	01.01.21	
1	08.01.21	
1	15.01.21	
1	22.01.21	
1	29.01.21	
1	05.02.21	
1	12.02.21	
1	19.02.21	
1	26.02.21	
1	05.03.21	
1	12.03.21	
1	19.03.21	
1	26.03.21	
1	02.04.21	
1	09.04.21	
1	16.04.21	
1	23.04.21	
1	30.04.21	
1	07.05.21	
1	14.05.20	
1	21.05.21	
36/36	Часов/неделя (учебных)	
	Всего	

■ – праздничные и выходные дни

1 – промежуточная аттестация

1 – итоговая аттестация