

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ломовская средняя общеобразовательная школа
Корочанского района Белгородской области»



Рабочая программа
объединения дополнительного образования
«Баскетбол»
(1 год обучения, возраст учащихся: 15-17 лет)

Учитель физической культуры:
Кулаков Сергей Николаевич

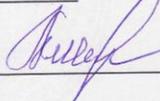
С. Ломово

2016 – 2017 учебный год

Программа дополнительного образования: «Баскетбол», тип – дополнительная
общеобразовательная (общеразвивающая) программа, направление –
физкультурно-спортивное

Автор программы:
Ю.М.Портнов, В.Г.Башкиров

Программа рассмотрена и утверждена на заседании педагогического совета
от « 23 » 08 2016 г., протокол № 1

Председатель  Э.Г.Акбарова

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа кружка по баскетболу составлена на основе авторской программы по баскетболу (Автор Ю.М. Портнов, В.Г.Башкирова 2004г) Программа для внешкольных учреждений – издательство « Советский спорт», и программы по баскетболу (Автор А.Н. Каинов) «Организация работы спортивных секций в школе» -2011г)

Программа рассчитана на учащихся 15-17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Программа предназначена на два часа в неделю -78 часов в год. Работа кружка предусматривает: содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней физической подготовке и укреплению здоровья учащихся, привитие потребности к систематическим занятиям баскетболом, подготовку и выполнение нормативов ГТО.

Подготовку общественного актива организаторов спортивно- массовой работы (инструкторов- судей) по баскетболу для коллективов физической культуры школы.

Основной показатель работы кружка по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Цели и задачи:

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

Развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка.

Обучение основам техники и тактики игры в баскетбол.

Приобретение навыка в организации и проведении соревнований.

Привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

Выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Общей целью является формирование у учащихся устойчивых мотивов и потребностей в бережном отношении к своему здоровью, целостном развитии физических и психических качеств, творческом использовании средств физической культуры в организации здорового образа жизни.

В соответствии с этим, программа своим предметным содержанием ориентируется на достижение следующих практических задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на

сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости) способностей;

- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приемах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

ОСНОВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ

Знать:

- основы истории развития баскетбола в России
- особенности развития избранного вида спорта;
- анатомо –физиологические особенности организма человека
- знать правила игры и правила проведения соревнований
- название технических приемов игры в баскетбол и основы правильной техники
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий баскетболом с разной функциональной направленностью;
- биодинамические особенности и содержание физических упражнений общеразвивающей и корригирующей направленности, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;
- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств, возможности формирования индивидуальных черт и свойств личности посредством регулярных занятий баскетболом;
- психофункциональные особенности собственного организма;
- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях баскетболом

Уметь:

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях баскетболом.
- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения; разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности; контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических качеств.

- . управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- . соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Календарно-тематическое планирование

| <i>№ занятия</i> | <i>Содержание:</i> | <i>Дата</i> | |
|------------------|--|-------------|-------------|
| | | <i>план</i> | <i>факт</i> |
| 1 | Правила техники безопасности на занятиях баскетболом. Физическая культура и спорт в России. Влияние физических упражнений на организм спортсмена. | | |
| 2 | Сведения о строении и функциях организма. Правила игры в баскетбол. Общеподготовительные упражнения. | | |
| 3 | Прыжок толчком двух ног. Ловля мяча двумя руками на месте. Передача мяча двумя руками с места. Ведение мяча с высоким и низким отскоком. Броски в корзину мяча двумя руками с места. | | |
| 4 | Прыжок толчком одной ноги. Передача мяча двумя руками в движении. Ведение мяча со зрительным контролем. Броски мяча в корзину с места и в движении. | | |
| 5 | Остановка прыжком. Ловля мяча двумя руками в движении. Передача мяча двумя руками сверху. Ведение мяча на месте. Броски мяча в корзину двумя руками сверху. Выход для получения мяча. Учебная игра. | | |
| 6 | Специально подготовительные упражнения. Остановка двумя шагами. Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком). Ведение мяча по прямой, кругу, зигзагом. Броски в корзину двумя руками от груди. Учебная игра. | | |
| 7 | Повороты вперед, назад с мячом. Ловля мяча двумя руками в прыжке. Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком). Ведение мяча без зрительного контроля. Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита. Учебная игра. | | |
| 8 | Тактика защиты. Система личной защиты. Учебная игра. | | |
| 9 | Упражнения для развития быстроты. Игровой ловкости. Система личной защиты. Учебная игра. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| | | | |
| 10 | Упражнения для развития общей выносливости. Атака корзины. Противодействие получению мяча. Учебная игра. | | |
| 11 | Тактика нападения. Атака корзины. « Передай мяч и выходи .» Броски мяча с разных точек в кольцо. Уч. игра. | | |
| 12 | Ловля мяча двумя руками при встречном движении. Передача мяча двумя руками снизу. Броски в корзину двумя руками снизу. Учебная игра. | | |
| 13 | Упражнения типа « Полоса препятствий » Упражнения для развития игровой ловкости. Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Учебная игра. | | |
| 14 | Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Противодействие выходу на свободное место. | | |
| 15 | Упражнения для развития мышц рук и плечевого пояса. Ловля мяча двумя руками при поступательном движении. Сдача контрольных нормативов. Учебная игра. | | |
| 16 | Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра. | | |
| 17 | Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра. | | |
| 18 | Командные действия в нападении и защите. Учебная игра. | | |
| 19 | Развитие скоростно-силовых качеств. Ловля мяча двумя руками при движении сбоку. Учебная игра. | | |
| 20 | Упражнения для ног. Передача мяча одной рукой с места. Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом. Тактика игры в нападении и защите. | | |
| 21 | Тактика защиты: Противодействие розыгрышу мяча. Учебная игра. | | |
| 22 | Тактика защиты: Противодействие атаке корзины. Развитие силовых качеств, прыгучести. Учебная игра. | | |

| | | | |
|----|--|--|--|
| 23 | <p>Тактика защиты: Противодействие атаке корзины.</p> <p>Развитие качеств необходимых для броска.</p> | | |
| 24 | <p>Тактика нападения: Система быстрого прорыва.</p> <p>Малая восьмерка. Упражнения для развития гибкости. Учебная игра.</p> | | |
| 25 | <p>Тактика нападения: Наведение, пересечение.</p> <p>Скрестный выход. Броски мяча под углом к щиту.</p> <p>Учебная игра.</p> | | |
| 26 | <p>Броски в корзину одной рукой от плеча.</p> <p>Система личной и зонной защиты.</p> <p>Проведение спортивных эстафет.</p> <p>Развитие двигательных качеств.</p> | | |
| 27 | <p>Профилактика травматизма в спорте.</p> <p>Гигиенические требования к занимающимся спортом.</p> <p>Анкета: « Мое отношение к спорту »</p> <p>Учебная игра.</p> | | |
| 28 | <p>Техника нападения: Ловля мяча, передачи мяча, ведение мяча, броски мяча.</p> <p>Учебная игра.</p> | | |
| 29 | <p>Техника защиты: Техника перемещений, техника противодействия и овладения мячом.</p> <p>Учебная игра.</p> | | |
| 30 | <p>Тактика защиты: Система личного прессинга</p> <p>Упражнения для развития специальной выносливости.</p> <p>Учебная игра.</p> | | |
| 31 | <p>Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена</p> <p>Кроссовая подготовка.</p> <p>Учебная игра.</p> | | |
| 32 | <p>Закрепление ранее изученных элементов технической и тактической подготовки.</p> <p>Учебная игра.</p> | | |
| 33 | <p>Совершенствование упражнений с мячом: ведение, передачи, броски в кольцо.</p> <p>Тактика игры. Учебная игра.</p> | | |
| 34 | <p>Контрольные нормативы по ОФП.</p> <p>Эстафеты, подвижные игры.</p> | | |

| | | | |
|----|---|--|--|
| 35 | Контрольные нормативы по СФП. Эстафеты, подвижные, спортивные игры. | | |
| 36 | Экскурсия- поход по местам родного края. Воспитание чувства коллективизма, взаимовыручки. | | |
| 37 | Кроссовая подготовка. Развитие выносливости учащихся. Учебная игра. | | |
| 38 | Соревнования по баскетболу: товарищеская встреча с командой Мелеховской СОШ. | | |
| 39 | Подведение итога года: Игры, эстафеты, конкурсы по желанию учащихся. Просмотр видеофильма. Домашнее задание на лето. | | |

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Основы знаний. Естественные основы. Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность школьников. Опорно-двигательный аппарат и мышечная система, их роль в осуществлении двигательных актов.

Защитные свойства организма и их профилактика средствами занятий баскетболом.

Социально-психологические основы. Основы обучения и самообучения двигательным действиям, их роль в развитии внимания, памяти и мышления. Решение задач игровой и соревновательной деятельности с помощью двигательных действий.

Выполнение общеподготовительных и подводящих упражнений, двигательных действий в разнообразных игровых и соревновательных ситуациях.

Комплексы физических упражнений для развития физических особенностей и тестирования уровня двигательной подготовленности .

Культурно-исторические основы. Основы истории возникновения и развития баскетбола, олимпийского движения и отечественного спорта. Физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Самостоятельное выполнение заданий учителя на занятиях баскетболом.

Способы самоконтроля.

Приемы определения самочувствия, работоспособности, сна, аппетита. Определение нормальной массы (веса), длины тела, окружности грудной клетки и других антропометрических показателей. Самоконтроль за уровнем физической подготовленности.

Баскетбол

Стойки и перемещения. Остановки, повороты с мячом и без мяча. Комбинации их освоенных элементов техники передвижений. Ловля и передача двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении с пассивным сопротивлением защитника. Ведение мяча в низкой, средней, высокой стойках на месте, в движении, с пассивным сопротивлением соперника. Броски одной и двумя руками с места, в движении, в прыжке (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника, с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 3,80 м. Перехват мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Позиционное нападение, защита в игровых взаимодействиях 3:3, 4:4, 5:5 на одну корзину. Взаимодействие трёх игроков (тройка и малая восьмёрка). Игра по правилам баскетбола.

Спортивные игры (Баскетбол)

| Основная направленность | Упражнения |
|--|--|
| На овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперед. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| На освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге)с пассивным сопротивлением защитника |
| На освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и неведущей рукой с пассивным сопротивлением защитника |
| На овладение техникой бросков мяча | То же с пассивным противодействием. Максимальное расстояние до корзины 3,80 м в прыжке |
| На освоение индивидуальной техники защиты | Перехват мяча |
| На закрепление техники владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| На закрепление техники перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом |

| | |
|--|--|
| <p>На освоении тактики игры</p> | <p>Тактика свободного нападения Позиционное нападение (5:0) без изменения позиций игроков Нападение быстрым прорывом (1:0) Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» с изменением позиций (2:1)</p> |
| <p>На овладение игрой и комплексное развитие моторных способностей</p> | <p>Игра по правилам мини-баскетбола</p> |

ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Двигательные умения, навыки и способности

В спортивных играх: играть в баскетбол по правилам

Физическая подготовленность: должна соответствовать, как минимум, среднему уровню показателей развития основных физических способностей и индивидуальных возможностей учащихся.

Способы физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время занятий баскетболом.

Способы спортивной деятельности: участвовать в соревновании по баскетболу, и другим видам спорта.

Правила поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Структурный компонент рабочей программы «Формы и средства контроля» включает материалы в виде тестовых заданий, вопросов для зачета и др. в разделе теория и практическую часть по

–ОФП в начале и конце учебного цикла

- СФП в середине и конце учебного цикла

ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКИХ СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

1. Официальные Правила баскетбола. – М.: СпортАкадемПресс, 2003. – 112 с.
2. Сортэл Н. 100 упражнений и советов для юных игроков/ Н.Сортэл; Пер. с англ. – М.: ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство «Астрель», 2002. – 240 с.: ил. – (Первые шаги в спорте)
3. Баскетбол. Справочник болельщика /Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000. – 352 с.
4. Хомичюс В. Капитан великой команды. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2001. – 351 с.
5. Баскетбол: теория и методика обучения: Учебное пособие для педагогических вузов. – Пенза, 2001 Ч.2 Основы обучения тактике игры. – 251 с.
6. Баскетбол. Учебник для вузов физической культуры / Под общей редакцией доктора педагогических наук, профессора, действительного члена РАО Ю.М. Портнова. – М.: АО «Астра семь», 1997. – 480 с.
7. Нестеровский Д.И., Поляков В.А. Обучение основам техники нападения игры в баскетбол: Учебно-методическое пособие для студентов факультета физической культуры: педагогических вузов, учителей школ и тренеров. – 2-е изд. Доп. и перераб. – Пена, 2003. – 120 с.
8. Программа « Баскетбол» для ДЮСШ (Автор – Ю.М. Портнов-2004г)
9. Программа « Баскетбол» - Организация работы спортивных секций в школе.—(А.Н. Каинов -2011г)