

Утверждена
приказом МОУ «Шатковская ОШ»
от 30.08.2024 № 81/3

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шатковская основная школа»

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
(физкультурно -спортивной направленности)

Возраст: 12-15 лет
Срок реализации: 1 год

Автор: Гильмзянов Р.Р.

р. п. Шатки

2024 год

Пояснительная записка

Направленность программы: физкультурно – спортивная.

Программа курса баскетбол для детей составлена на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

Новизна

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.

Актуальность

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.

Педагогическая целесообразность

В возрасте 10-15 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. Отличительной особенностью элементов является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Цель формирование всестороннего развития личности в процессе физического совершенствования.

Задачи:

1. Формирование практических навыков здорового образа жизни.
2. Физическое развитие и повышение работоспособности обучающихся.
3. Воспитание потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.
4. Укрепление спортивно-двигательного аппарата.

5. Воспитание у обучающихся высоких нравственных качеств.

Отличительные особенности

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.

Сроки реализации

Программа рассчитана на один год обучения, 68 часов, при 2-х разовых занятиях в неделю, продолжительностью 45 минут.

Возраст детей

Программа рассчитана на учащихся 12-15 лет.

Формы и режим занятий

Программа предусматривает использование фронтальной, индивидуальной и групповой форм учебной работы учащихся. Фронтальная форма предусматривает подачу учебного материала всей группы. Индивидуальная форма предусматривает самостоятельную работу учащихся. Она предполагает оказание такой помощи каждому из них со стороны педагога, которая позволяет вырабатывать самостоятельность в работе. Групповая работа позволяет выполнять наиболее сложные практические задания.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 45 минут.

Методы и приемы работы

Методы формирования сознания учащегося:

- Показ;
- Объяснение;
- Инструктаж;
- Разъяснение;

Методы формирования деятельности и поведения учащегося:

- Самостоятельная работа;
- Иллюстрация;

Методы стимулирования познания и деятельности:

- Поощрение;
- Контроль;
- Самоконтроль;
- Оценка;
- Самооценка;
- Вручение подарка;
- Одобрение словом;

Методы поощрения:

- Благодарность;
- Благодарственное письмо родителям;
- Устное одобрение.

Обучение основано на следующих принципах систем физического воспитания:

Принцип оздоровительной направленности.

а) физические нагрузки в соответствии с возможностями

б) обязательный врачебно – педагогический контроль

в) Соблюдение санитарно – гигиенических условий.

Принцип всестороннего развития личности. (Связь с умственным, нравственным, трудовым и умственным воспитанием).

Принцип связь с трудовой и оборонной практикой.

Всесторонняя подготовка для усвоения самых разнообразных трудовых действий.

Обучение по программе первого года построено по принципу оздоровительной направленности. В процессе обучения используются следующие методы: сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности, цикличного построения системы знаний.

Ожидаемые результаты

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении.

Развитие двигательных способностей. Контрольные нормативы.

Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)

возраст	пол	Оценка высоты прыжка		
		средний	выше среднего	высокий
13 лет	Д	25-31	32-37	37 и выше
	М	31-36	37-41	41 и выше
14 лет	Д	26-32	32-37	37 и выше
	М	33-35	35-40	40 и выше
15 лет	Д	27-32	32-37	38 и выше
	М	32-37	37-41	42 и выше

Контрольные нормативы в беге на 20 м.

возраст	девочки			мальчики		
	высокий	Выше среднего	средний	высокий	выше среднего	средний
13 лет	3,7 и менее	3,9-4,0	4,1	3,6 и менее	3,8-4,0	4,0-4,3
14 лет	3,6 и менее	3,8-4,1	4,2-4,4	3,4 и менее	3,6-3,8	3,9-4,1
15 лет	3,4 и менее	3,6-4,0	4,1-4,3	3,2 и менее	3,4-3,7	3,8-4,1

Передачи и броски мяча.

п/	Контрольные упражнения	возраст		
		13 лет	14 лет	15 лет
	Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз)	23	25	27
	5 штрафных бросков (попаданий)	2	3	4
	10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий)	7	8	9

Содержание программы

Учебно-тематический план

	Тема.	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
	Основы знаний.	2	2	
	Передача мяча.	10		10
	Ведение мяча.	10		10
	Броски.	10		10
	Игра в нападении.	15		15
	Игра в защите	15		15
	Игровая деятельность.	6		6
		68	2	66

1. Основы знаний – 2 часа

- а) история возникновения баскетбола;
- б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;
- в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.

2. Передача мяча – 10 часов

- а) передача одной рукой от плеча;
- б) двумя руками от груди;
- в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;
- г) передачи на месте и в движении;
- д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;
- е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;
- ж) ситуационная техника передач.

3. Ведение мяча – 10 часов

- а) стойка при высоком и низком ведении;
- б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;
- в) изменения направления движения;
- г) вышагивание, скрёстный шаг, поворот;
- д) перевод мяча перед собой и за спиной;
- е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;
- ж) перевод мяча между ногами.

4. Броски – 10 часов

- а) основные характеристики бросков;
- б) бросок двумя руками от груди;
- в) техника выполнения точностных бросков в движении;
- г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;
- д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (11 лет);
- е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (12 лет);
- ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет);
- з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;
- и) корректировка техники бросков;
- к) подбор и добивание мяча.

5. Игра в нападении 15 часов

- а) взаимодействие двух и трех нападающих;
- б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);
- в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;
- г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;
- д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрального.

6. Игра в защите – 15 часов

- а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;
- б) противодействие заслонам;
- в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;
- г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;
- д) защита в численном меньшинстве.

7. Игровая деятельность – 6 часов

- а) применение полученных знаний в игре;
- б) самостоятельные решения игровых ситуаций.

Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.

В рамках содержания первого раздела занимающиеся получают теоретические знания об истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучают таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.

При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений при изучении раздела программы 7. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

Форма аттестации и оценочные материалы

Участие в спортивных соревнованиях, зачёт на знание по правилам игры

Организационно - педагогические условия

Материально – техническое обеспечение программы

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи – 20 шт;
- Баскетбольный щит – 4 шт;
- Набивные мячи – 10 шт;
- Скакалки – 20 шт;
- Стойки – 6 шт;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

Учебно – методическое и информационное обеспечение программы

1. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.

2.Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.

3.Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.

4. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.

5. Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.

6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.

7. Под ред. В.И. Ильинича. Физическая культура студента: учебник, - Москва, «Гардарики», 2003 год.

8. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 год.

9. Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 год.