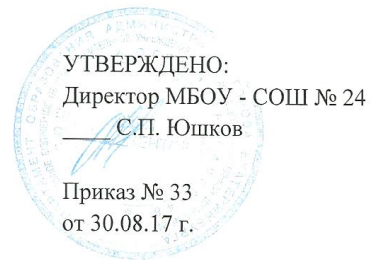

Приложение
к образовательной программе
дополнительного образования МБОУ-СОШ № 24

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 24**



Рабочая программа
дополнительного образования
«Баскетбол»
(8-11 классы)

г. ЕКАТЕРИНБУРГ
2017 год

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.

Программа по баскетболу для учащихся 8-11 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности, поэтому можно говорить об актуальности программы.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Вид программы - модифицированная

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

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.

Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей **13-17 лет**.

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Особенности набора детей – свободный набор

Режим занятий: 228 часов, 3 раза в неделю – по 2 академических часа.

Прогнозируемые результаты и способы их проверки:

К моменту завершения программы 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.

Уметь:

- Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

Развить качества личности:

- 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.

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;

	<ul style="list-style-type: none"> • 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.

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 учащихся начальной школы, судейство на соревнованиях		

Система отслеживания и оценивания результатов обучения.

Способы проверки образовательной программы:

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Формы подведения итогов реализации образовательной программы:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Учебно-тематический план

№	Разделы, темы	Рабочая программа		
		всего	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	102	16	86
4.	Основы техники и тактики игры	102	16	86
5.	Контрольные игры и соревнования	10	-	10
6.	Тестирование	10	-	10
Итого:		228	36	192

№		Название темы	Тип подготовки	Кол-во часов
1.	1	Развитие баскетбола в России	Теория.	2
2.	2	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях	Теория.	2
3.		Общая и специальная физическая подготовка		
	3	Единая спортивная классификация.. ОФП	Теория. ОФП	2
	4	Совершенствование техники передвижения при нападении.	Техн.	2
	5	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Такт.	2
	6	Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	Теория	4
	7	Контрольные испытания. Учебная игра.	Контр. Интегр.	4
	8	Костно- мышечная система, ее строение, функции.	Техн.	2

		Техника передвижения приставными шагами.		
9		Техника передвижения приставными шагами.	Теория	2
10		Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	Такт.	2
11		Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	Такт. Интегр.	4
12		Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов.	Теор. ОФП	2
13		ОФП	Теория	4
14		Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	Техн. СФП	2
15		Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	Такт.	2
16		Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	Такт. Интегр.	4
17		Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом.	Теория	2
18		Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	Техн.	2
19		Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход».	Такт.	2
20		Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	Интегр.	2
		Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	Теор. ОФП	2
21		Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	Техн.	4

			СФП	
22	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.		Такт.	2
23	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.		Такт.	2
24	Восстановительные мероприятия в спорте		Теория	2
25	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра		Теор. Интегр.	4
26	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП		Контр. Техн. СФП	4
27	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.		Теор. ОФП Такт.	4
28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.		Такт. Интегр.	4
29	Самоконтроль в процессе занятий спортом.		Теория	2
30	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП		Техн. ОФП	4
	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.		Техн.	2
31	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.		Такт. Интегр.	4
	Противодействие взаимодействию двух игроков –		Такт.	2

		«заслону в движении». СФП	СФП	
	32	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	Теор. ОФП Техн.	4
	33	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	Такт.	2
4		Основы техники и тактики игры		
	34	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	Такт. Интегр.	2
		Общая характеристика спортивной тренировки.	Теория	2
	35	ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	ОФП Техн.	4
	36	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	Техн. Интегр.	2
	37	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	Такт. СФП	4
	38	Средства и методы спортивной тренировки.	Теория	2
	39	Ведение мяча с изменением направления движения.	Теор. Техн.	2
	40	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	Такт.	2
	41	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	4
	42	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	Такт.	4

			Интегр.	
43	ОФП. Совершенствование техники броска мяча.		ОФП Техн.	4
44	Формы организации занятий в спортивной тренировке.		Теория	2
45	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.		Такт.	2
46	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.		Такт. Интегр.	4
	Воспитание нравственных и волевых качеств.		Теория	2
47	Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.		СФП Техн.	4
48	Контрольные испытания. Учебная игра.		Контр. Интегр.	2
49	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.			4
50	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.		Такт.	2
	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.		Интегр.	4
	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП		Техн. ОФП	4
51	Физическая подготовка спортсмена.		Теория	1
52	СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.		СФП Техн.	4
53	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных		Такт.	2

		групповых взаимодействий.		
	54	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	Интегр.	4
	55	Техническая подготовка юного спортсмена.	Теория	2
	56	ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	Теор. ОФП Техн.	4
	57	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	Техн. Интегр	4
	58	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	Теор. Интегр.	4
	59	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	Техн.	2
	60	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	Такт. СФП	3
	61	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	Интегр.	2
	62	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	Теор. Интегр. Техн.	2
	63	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	Такт.	4
5		Контрольные игры и соревнования		
	64	Характерные особенности периодов спортивной	Теор.	2

		тренировки. Учебная игра.	Интегр.	
	65	Совершенствование техники ведения мяча.	Техн.	2
	66	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	Теор. ОФП	2
	67	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	Теор. Интегр.	2
	68	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	Такт. СФП	2
6	69	Тестирование		
	70	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	Теор. Контр.	2
	71	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.		2
	72	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	Техн.	2
	73	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
	74	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	Интегр.	2
		Итого:		228

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. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Костно-мышечная система, ее строение, функции.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. 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 взаимодействий в условиях личного прессинга. Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

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.

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».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

Основы техники и тактики игры

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

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.

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.

Воспитание нравственных и 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.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Сущность и назначение планирования и его виды. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

Контрольные игры и соревнования

Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Тестирование

История развития баскетбола. Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Методическое обеспечение программы

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

1. Принцип доступности и индивидуализации
2. Принцип постепенности
3. Принцип систематичности и последовательности
4. Принцип сознательности и активности
5. Принцип наглядности

Средства обучения

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

Основные методы организации учебно-воспитательного процесса

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

Материально-техническое обеспечение занятий

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами - 6 шт.
2. Мячи баскетбольные - 20 шт.
3. Насос ручной со штуцером - 2 шт;