

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Афонинская средняя школа имени Героя Советского Союза Талалушкина Н.С.»

Рассмотрена
на заседании педагогического совета
(протокол № 1 от 30.08.2017)

Утверждена
приказом от 30.08.2017 № 195

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Баскетбол»

Разработчик
Шашуев Александр Николаевич,
учитель физической культуры МБОУ Афонинская СШ,
педагог дополнительного образования

д.Афонино,
Кстовский муниципальный район,
Нижегородская область
2017 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Волейбол» разработана в соответствии с документами:

- Законом РФ «Об образовании» от 29.12.2012 N 273
- Конвенцией ООН о правах ребенка (Принята резолюцией 44/25 Генеральной Ассамблеи от 20.11.1989 г.).
- Приказом Минобрнауки России от 29.08.2013 N 1008 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам".
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа кружка имеет **физкультурно-спортивную направленность**, нацелена на личностное развитие как каждого члена коллектива, а также всего коллектива в целом как единого организма. Физическое воспитание в образовательном учреждении является неотъемлемой частью учебно-педагогического процесса, рационально содействуя воспитанию здоровых, физически развитых, социально активных личностей.

Большой популярностью среди обучающихся общеобразовательных учреждений пользуется баскетбол.

Баскетбол – игра увлекательная, динамичная, требующая от игроков хорошей физической подготовленности и технико-тактического мастерства. В основе игры на фоне постоянно меняющейся информации лежат активно выполняемые естественные движения: бег, прыжки, передачи, броски, ведение мяча и т.п.

Специфика двигательной деятельности игры в баскетбол способствует рациональному физическому развитию, всесторонней физической подготовленности, увеличению подвижности суставов, укреплению деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем, а также положительно влияет на развитие психомоторных механизмов (быстрая и адекватная ориентировка в сложной двигательной деятельности, развитие реакции выбора, концентрация внимания, распределение внимания, объем поля зрения, оперативность мышления, моторная выносливость).

Баскетбол – игра коллективная, успех которой зависит от слаженности действий и взаимопонимания игроков, что достигается за счет подчинения собственных интересов интересам команды. Таким образом, детско-

юношеский баскетбол формирует у обучающегося умения и навыки оптимального участия в коллективной работе.

Регулярные занятия детей и подростков баскетболом – активная форма подготовки к требованиям социально-трудовой жизни современного общества.

Программа обобщает и систематизирует теоретические и практические сведения, позволяющие рационально строить учебно-тренировочный процесс (в рамках массового спорта), получать положительные сдвиги в развитии детско-юношеского организма и формировать в соответствии с возрастными особенностями правильное выполнение двигательных умений и навыков (техничко-тактическая подготовка).

В программе затронуты вопросы: перспективного и текущего планирования учебно-тренировочного процесса, воспитательной работы, организации и методики проведения соревнований, обеспечения безопасности на занятиях.

Цель программы: Создание условий для развития физических качеств, личностных качеств, овладения способами оздоровления и укрепления организма учащихся посредством занятий волейболом.

Задачи программы:

1. Содействие укреплению здоровья, правильному физическому развитию и Закрепление и совершенствование элементов техники перемещений, остановок, поворотов, владения мячом, защитных действий.
2. Разностороннее развитие координационных и кондиционных способностей, психических процессов, воспитание нравственных и волевых качеств.
3. Увеличение значимости упражнений с мячом для сопряженного воздействия на технику, тактику, развитие физических способностей.
4. Овладение более сложными приемами техники владения мячом, групповыми и командными тактическими действиями.

Программа реализуется в виде практических и теоретических занятий в спортивном зале школы, через участие в общешкольных, районных соревнованиях по волейболу. Заниматься в объединении могут все желающие, имеющие допуск врача.

Формы и режим занятий

Программа рассчитана на детей 11-15 лет (обучающиеся 5-8 классов). Форма занятий групповая и индивидуальная. Программа рассчитана на 1 год обучения Занятия 1 раз в неделю по 1 часу (40 часов), включая занятия в дни осенних, зимних и весенних каникул

Ожидаемый результат:

Сформированность общественных и личностных представлений о престижности высокого уровня здоровья и разносторонней физиологической подготовленности.

Расширение двигательного опыта посредством овладения новыми двигательными действиями и формирование умений применять их в различных условиях.

Развитие двигательных (координационных и кондиционных) способностей.

Приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта.

Закрепление потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, избранным видом спорта, сознательно применять упражнения в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Сформированность нравственных и волевых качеств: адекватная самооценка личности, нравственное самосознание, мировоззрение, коллективизм, развитие целеустремленности, уверенности, выдержки, самообладания.

II. Учебно-тематический план

№	Разделы программы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Физкультура и спорт – одно из средств развития личности. Терминология игры в баскетбол	1	1	
2	Техника передвижений. Техника остановок. Ловля мяча без сопротивления. Ведение мяча без сопротивления. Бросок мяча без сопротивления. Защитные действия против игрока с мячом. Учебная игра в баскетбол. Жонглирование мячом (инд., в парах, у стены). Полосы препятствий длительностью	2		2

	более 30 сек. Подбор ОРУ и специально подготовительных упражнений для разминки перед тренировочным занятием или соревнованием.			
3	Техника передвижений. Техника поворотов. Ловля и передача мяча без сопротивления. Ведение мяча без сопротивления. Бросок мяча без сопротивления. Защитные действия против игрока с мячом (выбивание, вырывание, перехват, накрывание). Учебная игра в баскетбол. Жонглирование мячом. Полосы препятствий длительностью более 30 сек. Знание терминологии игры в баскетбол.	3	1	2
4	Техника передвижений. Техника стоек. Ловля и передача мяча без сопротивления. Бросок с сопротивлением защитника. Защитные действия против игрока с мячом. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Упражнения на точность и быстроту без мяча. Бег с ускорением из различных и.п. от 10 до 25 м.	3		3
5	Техника остановок. Техника поворотов. Ловля и передача мяча в различных построениях. Ведение мяча с сопротивлением защитника. Бросок с сопротивлением защитника. Тактические игры: индивидуальные действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Упражнения на точность и быстроту без мяча. Бег с изменением направления и темпа из различных и.п. от 10-25 м.	3	1	2
6	Правила игры в баскетбол. Техника остановок. Техника поворотов. Ловля и передача мяча в различных построениях. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения. Тактические игры: индивидуальные действия в нападении и защите. Групповые действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом на быстроту исполнения. Бег с изменением направления и темпа из	3	1	2

	различных и.п. от 10-25 м.			
7	Техника поворотов. Техника стоек. Ловля и передача мяча в различных построениях. Ведение мяча с изменением скорости и направления передвижения. Групповые действия в нападении и защите. Учебно-тренировочная игра в баскетбол. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владение мячом на быстроту исполнения. Игровые задания в сочетании с прыжками и бросками мячей различных по весу и размеру. Выполнении обязанностей судей по баскетболу.	3	1	2
8	Техника передвижений. Техника поворотов. Ловля и передача мяча в различных перестроениях. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок мяча без сопротивления. Учебная игра в баскетбол. Развитие ловкости (жонглирование на месте). Полосы препятствий длительностью более 30 сек.	3	1	2
9	Техника передвижений. Техника поворотов. Ловля и передача мяча в различных перестроениях. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок мяча без сопротивления. Учебная игра в баскетбол. Жонглирование на месте. Полосы препятствий длительностью более 30 сек. Эстафеты.	3		3
10	Техника передвижений. Техника поворотов. Ловля и передача мяча в различных перестроениях. Ведение мяча с изменением скорости и направления. Бросок мяча без сопротивления. Учебная игра в баскетбол. Жонглирование на месте. Полосы препятствий длительностью более 30 сек. Эстафеты.	3		3
11	Техника остановок. Техника стоек. Ловля и передача мяча в различных построениях. Ведение мяча с элементами техники перемещения, ловли, передач, бросков. Индивидуальные действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Жонглирование мяча в движении. Бег из	3		3

	различных положений до 20 м.			
12	Техника остановок. Техника стоек. Защитные действия против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Ведение мяча с элементами техники перемещения, ловли, передач, бросков. Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Эстафеты. Перемещение в различных стойках с максимальной частотой.	3		3
13	Техника остановок. Техника стоек. Защитные действия против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Бросок мяча с сопротивлением защитника. Групповые действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Упражнения на точность и быстроту реакции без мяча. Перемещение в различных стойках с максимальной частотой.	3		3
14	Техника передвижений. Техника стоек. Защитные действия против игрока с мячом (выбивание, вырывание). Бросок мяча с сопротивлением защитника. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Упражнения на точность и быстроту реакции без мяча. Игровые задания в сочетании с прыжками и броском мяча различным по весу.	2		2
15	Техника передвижений. Техника стоек. Бросок мяча с сопротивлением защитника. Командные действия в нападении и защите. Учебная игра в баскетбол. Игровые задания в сочетании с прыжками и броском мяча различным по весу.	2		2
ИТОГО		40	6	34

Содержание программы

1. Общие основы баскетбола

- 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.

2. Общая физическая подготовка

- 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.

3. Специальная физическая подготовка

- 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.

4. Техническая подготовка

- 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.

5. Тактическая подготовка

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

- 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
- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- -Товарищеские игры с командами соседних школ.
- Итоговые контрольные игры.

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

Методическое обеспечение программы

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.

Список литературы

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов - М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.

5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2010г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений - М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов- М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Г.И., Физическая подготовка юных баскетболистов - Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения - М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол - игра и обучение - М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста - М., ФиС, 1981, 1985.