

**АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА НИЖНЕГО НОВГОРОДА
ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Школа № 35»**

Утверждаю
директор МБОУ «Школа № 35»



Л.И. Степанова
Л.И. Степанова
31.08.2017 г

**Дополнительная общеобразовательная программа
секции «Баскетбол»
(14 - 18 лет)
Срок реализации 2 года**

Рассмотрено на заседании Method Council
МБОУ «Школа № 35»
Протокол № 1 от 31.08.2017 г

Составитель:
Капитанов Сергей Александрович,
Педагог дополнительного образования
МБОУ «Школа № 35»

Нижний Новгород
2017

Информационная карта программы

Полное название программы	Спортивная секция БАСКЕТБОЛ
Государственный заказчик программы	МБОУ «Школа № 35»
Автор	Педагог дополнительного образования Капитанов Сергей Александрович
Цель программы	Воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.
Задачи	<ul style="list-style-type: none">• обучить основным элементам игры в баскетбол;• научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности;• содействовать укреплению здоровья детей;• воспитывать моральные и волевые качества занимающихся;• привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;• формировать здоровый образ жизни;• развивать двигательные качества;• обучить основным правилам игры в баскетбол;• обучить правилам техники безопасности.
Направление	Общекультурное
Направленность	Физкультурно-спортивная
Адресат	Мальчики 14-18 лет

Срок реализации	2 года
Формы реализации программы	Практические занятия
Ожидаемые результаты реализации программы	В процессе обучения игры баскетбол вооружить занимающихся знаниями, умениями, навыками, а также сформировать систему знаний по вопросам техники, тактике, правил игры и технике безопасности.

Пояснительная записка

Направление дополнительной образовательной программы – общекультурное.

Направленность дополнительной образовательной программы – физкультурно-спортивная.

Баскетбол - игра универсальная. Она оказывает на организм всестороннее влияние. В процессе тренировок и игр у занимающихся баскетболом совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается правильное физическое развитие, формируются такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, взаимопомощь, активность и чувство ответственности. Следует также учитывать, что занятия баскетболом - благодатная почва для развития двигательных качеств.

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.

Дополнительная образовательная программа предназначена для мальчиков 14-18 лет (8-11 классы). Программа рассчитана на 2 года обучения (по 162 учебных часа в год), при 2-х разовых занятиях в неделю, продолжительностью 1 час 30 минут и дополняет план учебно-воспитательной работы общеобразовательной школы.

Актуальность разработки дополнительной образовательной программы обусловлена тем, что традиционная система физического воспитания в общеобразовательных учреждениях на современном этапе для обеспечения необходимого уровня физического развития и подготовленности учащихся требует увеличения их двигательной активности, усиления образовательной направленности учебных занятий по физической культуре и расширения внеучебной физкультурно-оздоровительной и спортивной работы.

Уровень физического развития и функциональных возможностей организма определяется с помощью антропометрических измерений и функциональных проб в начале и в конце учебного года.

«В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников» (9;8). Существует связь между степенью двигательной активности в детском и подростковом возрасте и состоянием здоровья взрослого человека. Считают, что недостаток двигательной активности в этом возрасте способствует ограничению роста и развития ребенка, неполной реализации функциональных возможностей, тяжело восстанавливаемых в зрелом возрасте даже путем систематической физической тренировки. «Спортсмены значительно реже болеют острыми и простудными заболеваниями» (6;55). Это следует объяснить повышенной сопротивляемостью организма к неблагоприятным факторам внешней среды – следствием систематических занятий физическими упражнениями. Таким образом, **педагогическая целесообразность** дополнительной образовательной программы, состоит в том, что «двигательные действия являются мощными факторами, повышающими адаптационные возможности организма, расширяющими его функциональные резервы» (10;8).

Цель данной дополнительной образовательной программы – воспитание личности, умеющей думать, физически здоровой, способной в кратчайшие сроки добиваться поставленной цели, самореализующейся в условиях современного общества.

Задачи программы:

- 1) обучить основным элементам игры в баскетбол;
- 2) научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности;
- 3) содействовать укреплению здоровья детей;
- 4) воспитывать моральные и волевые качества занимающихся;

- 5) привлечь детей к систематическим занятиям физической культурой и спортом;
- 6) формировать здоровый образ жизни;
- 7) развивать двигательные качества;
- 8) обучить основным правилам игры в баскетбол;
- 9) обучить правилам техники безопасности.

Ожидаемый результат

По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «передача мяча», «Финт», «ведение мяча», «броски мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия», «подбор мяча». 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: передача двумя руками от груди, одной рукой от плеча, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу одной рукой на 1, 2, 3 счета и бросок одной рукой после двух шагов (правой, левой). **Способы проверки:** 1) общие и специальные знания – тест, конкурс; 2) СФП – прыжок в длину с места, челночный бег, движение в стойке защитника; 3) ведение, передачи, броски, подбор – правильное техническое выполнение двигательных действий; 4) штрафной бросок – не менее 6-ти попаданий из 10; 5) ведение, 2 шага, бросок (поочередно правой и левой рукой) – не меньше 8-ти попаданий из 10 бросков; 6) применение полученных знаний в игре – внутришкольные, межшкольные, городские соревнования по баскетболу, соревнования ДЮБЛ (Детско-Юношеская Баскетбольная Лига), ЛОКО-Баскет, КЭС-Баскет школьная лига, товарищеские игры.

Учебно-тематический план

Первый год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	2	2	
2.	ОФП	5	0,5	4,5
3.	СФП	8	0,5	7,5
4.	Техника перемещений	3	0,5	2,5
5.	Ведение мяча	7	0,5	6,5
6.	Передачи мяча	10	1	9
7.	Броски мяча	40	3	37
8.	Подбор мяча	10	1	9
9.	Финты	5	1	4
10.	Игра в нападении	20	3	17
11.	Игра в защите	12	2	10
12.	Игровая деятельность	40	2	38
Всего		162		

Второй год обучения

№ п/п	Разделы	Количество часов	В том числе	
			Теория	Практика
1.	Основы знаний	2	2	
2.	ОФП	5	0,5	4,5
3.	СФП	9	0,5	8,5
4.	Техника перемещений	3	0,5	2,5
5.	Ведение мяча	5	0,5	4,5
6.	Передачи мяча	8	0,5	7,5
7.	Броски мяча	37	3	34
8.	Подбор мяча	10	0,5	9,5
9.	Финты	5	0,5	4,5
10.	Игра в нападении	20	3	17
11.	Игра в защите	13	3	10
12.	Игровая деятельность	45	3	42
	Всего	162		

Содержание дополнительной образовательной программы ***Первый год обучения***

1. Основы знаний – 2 часа

- требования к технике безопасности;
- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви;
- правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре – персональные, технические, неспортивные замечания (фолы), жесты судей, правило зоны, правило 5-ти секунд, правило 3-х секунд.

2. Общая физическая подготовка – 5 часов

- развитие выносливости;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие прыгучести (скоростно-силовое качество);
- развитие гибкости.

3. Специальная физическая подготовка – 8 часов

- развитие выносливости;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие прыгучести (скоростно-силовое качество);
- развитие гибкости.

4. Техника передвижений – 3 часа

- стойка защитника;
- движение в стойке защитника;
- остановка после бега на две ноги;
- скрестный шаг;
- вышагивание;

- повороты.

5. Ведение мяча – 7 часов

- работа кисти и стойка при высоком и низком ведении;
- начало ведения;
- изменения направления движения;
- вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- перевод мяча перед собой;
- перевод мяча за спиной;
- перевод мяча под ногой;
- повороты при ведении мяча.

6. Передачи мяча – 10 часов

- двумя руками от груди;
- передача одной рукой от плеча;
- передача с отскоком;
- передача верхом (из-за головы);
- бейсбольная передача;
- передачи на месте и в движении.

7. Броски мяча – 40 часов

- бросок одной рукой от щита с места;
- бросок одной рукой после ведения и двух шагов;
- бросок одной рукой в прыжке (на один счет);

8. Подбор мяча - 10 часов

- подбор в защите.

9. Финты – 5 часов

- финт на проход;
- финт на передачу;
- финт на бросок.

10. Игра в нападении – 20 часов

- заслон;
- быстрый прорыв;
- быстрый прорыв 2 против одного защитника;
- взаимодействие двух нападающих: заслон, разворот (двоечка);
- взаимодействие трех нападающих: «пас в одну, заслон в другую».

11. Игра в защите – 12 часов

- личная защита;
- зонная защита.

12. Игровая деятельность – 40 часов

- игра 1 на 1;
- игра 2 на 2;
- игра 3 на 3;
- учебно-тренировочная игра 5 на 5.

Второй год обучения

1. Основы знаний – 2 часа

- ведение протокола игры;
- требования к технике безопасности;
- гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви;
- правила игры: правило 8-ми секунд, правило 24-х секунд, жесты судий.

2. Общая физическая подготовка -5 часов

- развитие выносливости;
- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие прыгучести (скоростно-силовое качество);
- развитие гибкости.

3. Специальная физическая подготовка – 9 часов

- развитие выносливости;

- развитие скорости;
- развитие силы;
- развитие прыгучести (скоростно-силовое качество);
- развитие гибкости.

4. Техника передвижений - 3 часа

- стойка защитника;
- движение в стойке защитника;
- остановка после бега на две ноги;
- скрестный шаг;
- вышагивание;
- повороты.

5. Ведение мяча - 5 часов

- работа кисти и стойка при высоком и низком ведении;
- начало ведения;
- изменения направления движения;
- вышагивание, скрестный шаг, поворот;
- перевод мяча перед собой;
- перевод мяча за спиной;
- перевод мяча под ногой;
- повороты при ведении мяча.

6. Передачи мяча – 8 часов

- двумя руками от груди;
- передача одной рукой от плеча;
- передача с отскоком;
- передача верхом (из-за головы);
- бейсбольная передача;
- передачи на месте и в движении.

7. Броски мяча – 37 часов

- бросок одной рукой от щита с места;
- бросок одной рукой после ведения и двух шагов;

- бросок одной рукой в прыжке (на один счет);
- бросок одной рукой в прыжке (на три счета).

8. Подбор мяча – 10 часов

- подбор в защите;
- подбор в нападении.

9. Финты – 5 часов

- финт на проход;
- финт на передачу.
- финт на бросок;
- «раскачка игрока».

10. Игра в нападении – 20 часов

- заслон;
- быстрый прорыв;
- быстрый прорыв 2 против одного защитника;
- быстрый прорыв 3 против 2-х защитников;
- взаимодействие двух нападающих: заслон, разворот (двочка);
- взаимодействие трех нападающих: «пас в одну, заслон в другую».
- выбрасывание мяча из-за боковой линии;
- выбрасывание мяча из-за лицевой линии в нападении.

11. Игра в защите – 13 часов

- личная защита;
- зонная защита;
- игра одного защитника против 2-х нападающих;
- взаимодействие двух защитников против 3-х нападающих;
- смешанная защита.

12. Игровая деятельность – 45 часов

- игра 1 на 1;
- игра 2 на 2;
- игра 3 на 3;
- учебно-тренировочная игра 5 на 5.

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о 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. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой. Дополнительную информацию об игре занимающиеся получают самостоятельно (домашнее задание), просматривая телевизионные программы о баскетболе – «неделя FIBA», обзор матчей NBA и трансляции матчей Лиги ВТБ, кубка России, кубка Европы, евролиги, NBA.

При изучении разделов программы 2-12 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 и спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.

Материально- техническое обеспечение занятий:

- Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
- Баскетбольные мячи (размер 7) – 20 шт.;
- Волейбольные мячи - 2 шт.;
- Баскетбольный щит – 6 шт.;
- Мячи для большого тенниса – 20 шт.;
- Футбольный мяч – 1 шт.;
- Гимнастические скамейки – 5 шт.;
- Скакалки – 20 шт.;
- Стойки (конусы) – 8 шт.;
- Таблицы «Техника выполнения основных приемов игры в баскетбол».

Список литературы

1. Баскетбол: Учебник для ин-тов физ. Культ./Под ред. Ю.М. Портнова. – Изд. 3-е перераб. – М.: Физкультура и спорт, 1988. - 288 с.
2. Баскетбол в школе: учебное пособие для учителей школ. – Л., 1960. – 153 с.
3. Все о тренировке юного баскетболиста / Билл Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ. Т.А. Бобровой. – М.: АСТ: Астрель, 2007. 303 с., ил.
4. Говорят тренеры по баскетболу: сборник статей, выпуск 2. –М.: Физкультура и спорт, 1991. – 130 с.
5. Гомельский А.Я. Управление командой в баскетболе. – М.: Физкультура и спорт, 1976. – 144 с., ил.
6. Демпо А.Г. Причины и профилактика отклонений в состоянии здоровья спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 120 с., ил.
7. Дулин А.Л. Баскетбол в школе. 2-е изд., доп. И перераб.: Учебное пособие для студентов физической культуры. Ижевск: Изд-во Удм. Ун-та, 1996. 400 с., ил.
8. Зинин А.М. Первые шаги в баскетболе. Лит. Запись В. Ульянова. – М.: Физкультура и спорт, 1972. – 117 с.
9. Назаренко Л.Д. Оздоровительные основы физических упражнений. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 240 с. – (б-ка учителя физической культуры).
10. Настольная книга учителя физкультуры: Справ.-метод. пособие / Сост. Б.И. Мишин. – М., ООО «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. – 526 с. – (Настольная книга).
11. Специальные упражнения баскетболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1967. – 112 с.
12. Яхонтов Е.Р., Кит Л.С. Индивидуальные упражнения баскетболиста. – М.: Физкультура и спорт, 1981. – 71 с., ил.