

Муниципальное казённое вечернее (сменное) общеобразовательное учреждение
центр образования № 10



И.И. Вахтиной

**Дополнительная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
школьного спортивного клуба «Старт»**

Разработчик
учитель физической культуры
Чумак-Жунь Р.Э.

г. Георгиевск, 2024 г.

Содержание

1.	Пояснительная записка	3
2.	Методическое обеспечение	6
3.	Участие в школьных соревнованиях по баскетболу	8
4.	Тематическое планирование	10
5.	Список литературы	16

Пояснительная записка

*Здоровье ни все,
Но все без здоровья ни что!*

Сократ

В современном обществе физическая культура выступает, как необходимая часть образа жизни подрастающего поколения, так как она представляет собой неотъемлемую составляющую общечеловеческой культуры, область удовлетворения жизненно необходимых потребностей в двигательной активности, решает проблемы рационального использования свободного времени. Постоянные умственные нагрузки в школе требуют от детей не только усердия, хорошей психофизической подготовленности, но и хорошего здоровья.

Здоровье - это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Здоровье каждого человека определяется отношением внешних и внутренних воздействий на его организм с одной стороны, и возможностями самого организма противостоять нежелательным воздействиям, защищаться от них по возможности усиливая воздействия полезных для здоровья факторов с другой стороны. Степень успешности этой деятельности – устранение вредных воздействий (корректировка окружающей среды) и повышение устойчивости к ним, (тренировка, повышение адаптационных способностей организма) определяет направления усилий по сохранению и укреплению здоровья.

В своей работе я применяю здоровьесберегающие технологии, для более продуктивной работы с детьми и подростками по сохранению здоровья.

Сам термин «здоровьесбережение» получил широкое распространение в педагогической литературе и в повседневной жизни. Под этим обычно понимают систему мер, направленных на улучшение здоровья участников образовательного процесса. Проблема сохранения и целенаправленного формирования здоровья детей, подростков в сложных современных условиях развития России исключительно актуальна, поскольку связана напрямую с проблемой безопасности и независимости.

За последние годы в России произошло значительное ухудшение здоровья школьников. По данным исследований лишь 10% выпускников школ могут считаться здоровыми, 40% имеют различную хроническую патологию.

У каждого второго школьника выявлено сочетание нескольких хронических заболеваний. За период обучения в школе число детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата увеличивается в 1,5 -2 раза нервными болезнями в 2 раза с аллергическими болезнями – в 3 раза, с близорукостью в 5 раз.

К выводу о том, что обучение образования неизбежно оказывает неблагоприятное воздействие на здоровье приходили многие ученые, педагоги - практики.

Анализ причин «школьных болезней» привел врачей к заключению о неудовлетворительной организации обучения, приводящей к нарушению здоровья. К этим недостаткам образования в частности относятся:

1. Недостаточная освещенность классов;
2. Плохой воздух в школьных помещениях (отсутствие кондиционеров);
3. Неправильная форма и величина школьных столов;
4. Загруженность учебными занятиями;
5. Компьютеризация создающая дополнительную нагрузку на зрение и психику учащихся.

В связи с этим на базе МКВСОУЦО№10 организована секция «Баскетбол». Современный баскетбол находится в стадии бурного творческого подъема, направленного на активацию действий, как в нападении, так и в защите. Баскетбол является одним из средств физического развития и воспитания молодежи.

Баскетбол – популярная спортивная игра.

За свою более чем вековую историю он снискал огромное число почитателей во всем мире. Присущая ему высокая эмоциональность и зрелищность, многообразие проявления физических качеств и двигательных навыков, интеллектуальных способностей и психических возможностей привлекают в игре всевозрастающий интерес миллионов поклонников и у нас в стране.

Игра является важным социальным фактором в деле формирования личности человека. В процессе игры происходит восстановление утраченных сил ребенка, тем самым реализуется рекреационная форма досуга.

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют специфические особенности, главным отличием являются возраст и уровень.

Формирование групп на этапах подготовки:

I. Спортивно-оздоровительный (СО) - на него зачисляются дети, имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и знакомство с основами техники баскетбола.

II. Начальной подготовки (НП) - зачисляются дети, подростки, желающие заниматься спортом и имеющие разрешение врача. На этом этапе осуществляется физкультурно-оздоровительная работа, направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами техники выборного вида спорта-баскетбола.

В детях необходимо воспитывать и объяснять им, что баскетбол-это командный вид спорта и результаты участия в соревнованиях есть итог

коллективных усилий команды. В баскетболе индивидуализация осуществляется по нескольким критериям:

- возрасту;
- полу;
- игровому амплуа;
- антропометрическим признакам;

Нельзя требовать от детей больше, чем они могут выполнить на данном возрастном этапе. Особенно это касается соревновательной деятельности, которая строится на основе технического и тактического мастерства. В программу включены упражнения на быстроту и точность движений, детям необходимо объяснять, что сначала следует выполнять упражнения, развивающие точность, затем быстроту в сочетании с точностью овладения тактикой игры, успешно осуществляется только при условии параллельного формирования технических навыков и тактических умений.

Каждый занимающийся обязан научиться в равной степени точно передавать мяч, вести его, бросать в кольцо с места и в движении, стремительно атаковать, опекал нападающего и цепко защищаться. Только после того, как юный баскетболист.

Овладеет этим комплексом навыков и умений, и определяется его индивидуальные качества, можно переходить к специализации амплуа. При подготовке особое внимание нужно уделять работе с высокорослыми, юными баскетболистами –юношами и девушками, Следует учитывать особенности девушек - их склонность к приросту массы тела, быстрое ослабление внимания и недостаточный уровень физической работоспособности.

Много времени отведено на упражнения для развития прыжка, так как, для игры в баскетбол необходимо в совершенстве владеть техникой прыжка. Побуждать учащихся в ЗОЖ, используя в своих занятиях ОФП. Способствовать повышению запаса надежности, эффективность системы дыхания, кровообращения и энергообмена . Обучать детей противостоять усталости, развивать выносливость, силу, другие физические качества, а так же волевые способности. Формировать навыки безопасного поведения во время занятия баскетболом. Научить играть ребят не только качественно, но и красиво.

Также программа предусматривает спортивно-оздоровительную работу с учащимися. Цель этой работы вовлечь подрастающее поколение данной формой работы к занятиям физкультурой и спортом.

Подводя итог, следует отметить что:

Здоровье детей и подростков одна из предпосылок счастья и их полноценной жизни. Не случайно на вопрос о том, что является более ценным для человека-богатство или слава один из древних философов ответил: «Ни богатство, ни слава еще не делают человека счастливым. Здоровый нищий счастливее богатого короля».

Цели и задачи программы.

Цель: Формирование жизненно важных двигательных навыков. Развитие физических и познавательных интересов у детей. Выработка силы воли и характера, воспитание чувства коллективизма

Задачи спортивно-оздоровительного этапа:

1. Привлечение максимально возможного количества детей и подростков к систематическим занятиям.

2. Овладение основами баскетбола.

Задачи этапа начальной подготовки:

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.

2. Формирование стойкого интереса к занятиям (гибкости, быстроты, ловкости) для успешного овладения навыками игры

Общие задачи учебно-тренировочного этапа:

1. Повышение общей физической подготовленности.

2. Совершенствование социальной физической подготовленности.

3. Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

Прогнозируемые результаты. По окончании прохождения образовательной программы дети должны знать и уметь:

1. Получить необходимые знания, умения, навыки в объеме предлагаемой программы.

2. Знать правила соблюдения личной гигиены, влияние физических упражнений на основу системы организма.

3. Правила поведения и соблюдения техники безопасности во время занятий.

4. Приобрести новые знания и умения, навыков на выбранном виде спорта.

5. Выбатывать качества личности такие как: дисциплинированность, волевые качества, этические качества, чувства мяча, чувство локтя, чувство коллективизма.

6. Повышение интереса к баскетболу.

7. Повышение результативности в районных соревнованиях по баскетболу.

8. Привлечение максимального количества учащихся к занятиям физкультурой и спортом.

9. Пропаганда ЗОЖ и спорта через проведение и организацию в общешкольных и территориальных соревнованиях по баскетболу

Методическое обеспечение программы.

1. Методическая литература (приложение 1).

2. Карточки, планшеты с наглядностью.

3. ТСО.

4. Специализированные помещения для занятия баскетболом: спортивный зал.

5. Оборудование необходимое для реализации программы:

- Баскетбольные кольца.
- Баскетбольные мячи.
- Стойки.
- Скакалки.
- Набивные мячи

Содержание программы

Содержание программы «Баскетбол» рассчитана на три года обучения, с учетом возрастных и психологических особенностей детей 12 -16 лет.

Блоки программы:

1.ОФП.

- Строевые упражнения.
- Бег 30 м с высокого старта.
- Прыжок в длину с места.
- Сгибание рук в висе лежа.
- Бег 1000м (на выносливость)
- Челночный бег.
- Бег 30 м с высокого старта.
- Прыжки на скакалке.
- Броски набивного мяча.
- Прыжки в высоту.
- Прыжок с места.

2.Баскетбол.

- Стойка баскетболиста.
- Передвижение по площадке.
- Остановка двумя ногами.
- Формирование чувства мяча.
- Ловля мяча.
- Передача мяча разными способами.
- Отбивание мяча.
- Ведение мяча.
- Броски мяча разными способами.
- Действие без мяча.
- Взаимодействие игроков.
- Стойка защитника.
- Передвижение в защитной стойке.
- Выбор места по отношению к нападающему.
- Подвижные игры.

- Учебные игры.
- Эстафеты.

Участие в школьных соревнованиях по баскетболу

При наборе по возможности учитывается: рост, вес, длина тела с вытянутой вверх рукой, размер ноги, рос и конституцию родителей, проявления двигательных способностей детей в сложно координационных упражнениях. Младший школьный возраст благоприятен для развития всех координационных и кондиционных способностей. Однако особое внимание следует уделять всестороннему развитию координационных, скоростных (реакции и частоты движений), скоростно-силовых способностей, выносливости к умеренным нагрузкам. Особенностью младших школьников является их большое желание, интерес, познавательная активность, высокая эмоциональность во время занятий. Учитывая особенности данного возраста целесообразно применять игровые формы работы (подвижные игры, эстафеты, спортивные праздники), в ходе которых также оцениваются двигательные особенности детей. В подвижных играх дети должны уметь: играть в игры с бегом, прыжками, метаниями; владеть мячом: держать передачи на расстоянии до 5 м. ловля, ведение, броски в процессе соответственно подобранных подвижных игр; играть в одну из игр, комплексно воздействующих на организм ребенка («Пионербол», «Борьба за мяч», «Перестрелка», мини-баскетбол).

Мини-баскетбол: дети должны знать и уметь выполнять стойки, перемещения, остановки, повороты, передачи, ведение, броски, осуществлять ловлю мяча. Играть в двустороннюю игру. В группу принимаются практически все желающие, так как этого требует педагогическая этика и психологические законы спортивной ориентации.

На протяжении двух месяцев ведется наблюдение за поведением и деятельностью детей при выполнении различных упражнений и участии в подвижных играх. По данным этих наблюдений делается предварительное заключение о соответствии учащихся основным требованиям баскетбола.

Большое значение в этом возрасте придается решению воспитательных задач: выработке привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и избранными видами спорта в свободное время, воспитанию ценностных ориентаций на ЗОЖ. Как уже было сказано ранее в этом возрасте начинается обучение технико-тактическим действиям одной из спортивных игр. В качестве базовых игр рекомендуется баскетбол, волейбол, футбол. В этом случае педагог занимающийся тренерской работой самостоятельно разрабатывает программу обучения детей технике и тактике избранной спортивной игры в нашем случае это баскетбол. Необходимо стремиться учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с

мячом и без мяча) в нападении и в защите ,начиная с подобранных для этой цели подвижных игр (типа «Борьба за мяч», «Мяч капитану») и специальных, постепенно усложняющихся игровых упражнений (форм).

Также большое значение имеет техническое и технико-тактическое обучение, их совершенствование наиболее тесно переплетается с развитием координационных способностей. В соответствии с дидактическими принципами (последовательность, систематичность и индивидуализация). Тренер-педагог должен приучать учащихся к тому, чтобы они выполняли задания на технику или тактику прежде всего правильно (т.е. адекватно и точно). Затем необходимо постепенно увеличивать требования к скорости и рациональности выполнения изучаемых двигательных действий и, наконец, к находчивости при выполнении упражнений в изменяющихся условиях.

Баскетбол: Стойка 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. Ловля и передача мяча различными способами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски мяча одной и двумя руками. Выбивание и вырывание мяча. Комбинации. Игра по упрощенным правилам мини-баскетбола.

Большое внимание следует уделять оздоровительным и воспитательным задачам, которые решаются на каждом занятии в тесной взаимосвязи с образовательными задачами и развитием двигательных способностей. Также использовать все известные способы организации занятия: фронтальный, групповой и индивидуальный.

Принимаются контрольные тесты по общей и специальной физической подготовке, проводятся соревнования по баскетболу.

Баскетбол: Стойка 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. Ловля и передача мяча различными способами. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Броски мяча одной и двумя руками. Выбивание и вырывание мяча. Броски одной и двумя руками в прыжке.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Месяц	Дата	Раздел	Блок	Темы учебных занятий	Содержание	Кол-во часов
Сентябрь		Теоретическая подготовка, практическая подготовка	Спорт в нашей жизни	Вводное занятие. Техника безопасности. Спортивный инвентарь.	Техника безопасности на занятиях по баскетболу История возникновения баскетбола «Мини баскетбол» «Перестрелка» «Баскетбол» «Стритбол»	2
		Практическая подготовка	Физическая подготовка	ОФП	Рапорт дежурного, строевые упражнения Строевые упражнения на внимание. Беговые упражнения	2
		Практическая подготовка	Физическая подготовка	ОФП	Метание набивного мяча (1 кг), и.п., сидя у стены. Ведение мяча «восьмеркой» Передача мяча одной рукой с расстояния 1,5 м (кол-во раз)	2
		Практическая подготовка	Физическая подготовка	ОФП	Строевые упражнения на внимание. Прыжки на скакалке за 1 минуту, метание набивного мяча, бег на выносливость	2

октябрь		Техническая подготовка	Техника нападения	Приемы баскетбола	Строевые упражнения на внимание. Демонстрация техники попадания штрафных бросков.	2
			Техника перемещения	Приемы баскетбола	Стойка баскетболиста, ходьба, бег. Передвижение приставными шагами влево, вправо	2
		Техническая подготовка	Техника перемещения	Приемы баскетбола	Передвижение спиной вперед. Прыжки толчком двух ног	2
		Техническая подготовка	Техника перемещения	Приемы баскетбола	Передвижение спиной вперед. Прыжки толчком двух ног Прыжки толчком одной ноги	2
		Техническая подготовка	Техника владения мячом	Приемы баскетбола	Передача мяча двумя руками с места.	2
		Техническая подготовка	Техника владения мячом	Приемы баскетбола	Передача мяча в дальнейшем с передвижением.	2
		Техническая подготовка	Техника владения мячом	Приемы баскетбола	Бег спиной вперед. Бег лицом вперед. Поворот на месте. Поворот в движении.	2

Ноябрь		Техническая подготовка	Техника владения мячом	Приемы баскетбола	Передача двумя руками от груди. Правила передачи мяча: 1. локти спусти вниз. 2. бросай мяч на уровне груди партнера. 3. сопровождай мяч взглядом.	2
		Техническая подготовка	Техника владения мячом	Приемы баскетбола	Правила передачи мяча: 1. локти спусти вниз. 2. бросай мяч на уровне груди партнера. 3. сопровождай мяч взглядом	2
Декабрь		Техническая подготовка	Техника владения мячом	Приемы баскетбола	Ведение мяча правой рукой. Ведение мяча левой рукой.	2
		Техническая подготовка	Техника владения мячом	Приемы баскетбола	Перемещение с мячом по площадке. Отбивание мяча.	2
		Техническая подготовка	Техника владения мячом	Приемы баскетбола	Ведение мяча с низким отскоком Ведение мяча с высоким отскоком.	2
		Техническая подготовка	Техника владения мячом	Приемы баскетбола	Отбивание мяча. Ведение мяча с низким отскоком Ведение мяча с высоким отскоком.	2

Январь		Подвижные игры.		«Десять передач» «Живая цель» «Перестрелка» «Трапеция»	Правила игр.	2
		Спортивные игры		«Баскетбол» «Стритбол»	Играть по правилам	2
Февраль		Техническая подготовка	Техника нападения	Индивидуальные действия	Действия без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.	2
		Техническая подготовка	Техника нападения	Индивидуальные действия	Действия с мячом: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2
		Техническая подготовка	Техника нападения	Индивидуальные действия	Поворот на месте: вперед и назад. Поворот в движении.	2
		Техническая подготовка	Техника нападения	Индивидуальные действия	Действия с мячом: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	2

Март		Интегральная подготовка	Тактика защиты	Индивидуальные действия	Выбор места по отношению к нападающему с мячом.	2
		Интегральная подготовка	Тактика защиты	Индивидуальные действия	Уход под заслон.	2
		Интегральная подготовка	Тактика защиты	Индивидуальные действия	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действия нападающего.	2
Март		Интегральная подготовка	Тактика защиты	Индивидуальные действия	Взаимодействие двух игроков: «передай мяч и выходи».	2
		Интегральная подготовка	Тактика защиты	Индивидуальные действия	Неподвижный заслон.	2
		Техническая подготовка	Правила ведения мяча	Индивидуальные действия	Правила ведения мяча: 1. Не бей по мячу а толкай его вниз. 2. Веди мяч вперед-сбоку, а не прямо перед собой. 3. Смотри вперед, а не вниз на мяч.	2
		Техническая подготовка	Техника нападения	Индивидуальные действия	Действия без мяча: выход на свободное место с целью освобождения от опеки противника и получения мяча.	2
Апрель		Техническая подготовка	Техника нападения	Индивидуальные действия	Действия с мячом: выбор способа ловли в зависимости от направления и силы	2

					полета мяча.	
		Техническая подготовка	Техника нападения	Индивидуальные действия	Поворот на месте: вперед и назад. Поворот в движении.	2
		Техническая подготовка	Техника нападения	Групповые действия	Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». Взаимодействие трех игроков.	2
Май			Физическая подготовка	ОФП	Бег 1000 метров, челночный бег 3X10, подтягивания(кол-во раз)	1
			Физическая подготовка	ОФП	Бег на 30м, 60 метров, броски набивного мяча, прыжок в длину с места	1
			Физическая подготовка	ОФП, спортивные игры	Бег 100м, метание мяча. Игра в «Баскетбол»	1
			Физическая подготовка	ОФП, спортивные игры, Эстафета	Сдача норм ГТО, эстафета с баскетбольным мячом, игра в «Баскетбол»	1
Итого:						70

Список литературы

Список литературы для преподавателя

1. В.И. Лях. Учебно-методический комплект «Физическая культура».
2. Башкин, Сергей Григорьевич. «Уроки по баскетболу»
3. Е.Р. Яхонтов «Юный баскетболист».
4. Методические пособия по оказанию неотложной помощи при получении травм различной тяжести.

Интернет - источники

- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок»// Режим доступа: <http://festival.1september.ru/articles/>
- Учительский портал // Режим доступа: <http://www.uchportal.ru/load/>
- Сеть творческих учителей // Режим доступа: <http://www.in-n.ru/communities.aspx>
- Pedsovet.Su// Режим доступа:<http://pedsovet.su>
- Прошколу.Ru // Режим доступа: <http://www.prosholu.ru>
- Педсовет.org // Режим доступа: <http://pedsovet.org>
- Открытый класс, физическая культура // <http://pedsovet.su/load/98>
- Сообщество взаимопомощи учителей, физическая культура // <http://www.uchportal.ru> Учительский портал
- Завуч инфо. Физическая культура и здоровье человека <http://www.zavuch.info/metodichka/advanctd-search-results/26965>