Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол» предназначена для оздоровления и физического развития детей младшего школьного возраста путем привлечения их к занятиям по баскетболу. Освоение учебного материала программы обеспечивает общее физическое развитие занимающихся, освоение и совершенствование техники владения мячом, необходимые теоретические знания.

Данная программа относится к физкультурно-спортивной направленности, реализует начальный и базовый (обычный) уровень освоения, соответствующий такому виду деятельности, как "Общефизическая подготовка" ("ОФП") – «Баскетбол».

Программа рассчитана на учащихся 10-11 лет. Обучение по образовательной программе "Баскетбол" рассчитано на 1 год. Продолжительность занятия – 45 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Образовательная программа разработана в соответствии с санитарно-гигиеническими требованиями* в части определения рекомендуемого режима занятий.

Баскетбол – это система разносторонних технических и беговых упражнений, направленных на развитие силы, выносливости, координации, гибкости и укрепление здоровья.

Актуальность

В настоящее время в связи с увеличением часов школьного обучения, домашней подготовки, повышенной компьютеризации наши дети испытывают дефицит физической нагрузки. Занятия баскетболом в полной мере решает эти проблемы. Увеличение уровня ежедневной двигательной активности детей и подростков, совершенствование их физических и интеллектуальных способностей, повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма, в конечном счете, должно способствовать сохранению и укреплению здоровья.

Упражнения, которые используются в разминке в «Баскетболе», воздействуют практически на каждую группу мышц, что приводит к хорошей гибкости, координации и укрепляют мышцы всего тела человека.

В процессе физической тренировки воспитываются высокие морально-волевые качества (активность, настойчивость, решительность, дисциплинированность) и эстетический вкус, формируются новые и совершенствуются сложившиеся двигательные навыки, развиваются физические качества (сила, быстрота, ловкость и др.).

Отличительной особенностью данной программы являются следующие принципы:

- принцип здоровьесбережения, обеспечивающий построение образовательного процесса в контексте приобретения учащимися знаний в области гигиены и возрастных

особенностей, и функций организма. Оценки физического состояния, самоконтроля при занятиях спортом. Профилактика травматизма.

- принцип системности и последовательности, предусматривающий взаимосвязь и последовательность всех компонентов программы, соблюдение установок «от простого к сложному», «от частного – к общему»

-принцип дифференциации и индивидуализации, предполагающий создание условий для максимального развития задатков и способностей каждого учащегося.

Возрастные особенности.

Детство и подростковый возраст – лучшее время для формирования культуры здорового образа жизни. Занятия баскетболом строятся на основе принципа безопасности и максимальной пользы для здоровья. Это наработанная годами практика тренеров, спортсменов, врачей, психологов, синтез многолетнего опыта ведущих специалистов самых разных областей, всех тех, кто призван заботиться о человеческом здоровье и хорошем самочувствии.

Цель программы:

Оздоровление и физическое развитие личности подростков посредством приобщения к занятиям баскетболом

Обучающие задачи программы:

- обучить принципам составления правильного тренировочного плана и правилам восстановления организма после тренировок;
- ознакомить с назначением общеразвивающих упражнений;
- ознакомить с различными видами спортивного оборудования, их назначением, правилами пользования;
- научить учащихся составлять правильный распорядок дня и подбирать рацион правильного питания;
- научить учащихся составлять правильный тренировочный план;
- научить правильно выполнять комплекс общеразвивающих упражнений;
- научить упражнениям с применением гантелей, скакалок;
- научить комплексу упражнений на развитие различных видов мышц.

Развивающие задачи программы:

- учить морально-этическому поведению;
- развить у учащихся гибкость;
- развить силу и выносливость;
- укрепить здоровье учащихся;
- развить кругозор учащихся: ознакомить с историей возникновения баскетбола, с его видами, с правилами проведения соревнований;
- ознакомить с принципами здорового образа жизни (распорядок дня, правильное питание);
- развить интерес к активному образу жизни.

Воспитательные задачи программы:

- воспитать интерес к игровым видам спорта;
- воспитать у учащихся волю, целеустремленность;
- воспитать стремление к достижению спортивных результатов.

В детское объединение "Баскетбол" принимаются все желающие без предварительного отбора с медицинским допуском. На занятия допускаются дети, которые выполняют правила поведения и техники безопасности

Условия реализации программы

Данная программа ориентирована на детей от 10 до 11 лет без специальной подготовки. Принимаются все желающие, имеющие медицинский допуск.

Срок реализации программы 1 год.

Формы организации деятельности воспитанников

-групповая, по звеньям, индивидуальная, малые группы

Основная форма работы- классно-поурочная по 45 минут

1 год обучения 1 раз в неделю по 1 часу всего (22 часа)

Формы проведения занятий. Теоретические занятия проводятся в виде лекций, бесед, дискуссий в классе или спортивном зале

Практические занятия проводятся в спортивном зале в виде тренировки с отработкой поставленных задач.

Учебно-тематический план

№	Наименование темы			
		Кол-во часов	**Теор.**	**Практ.**
1	Вводное занятие	1	1	
2	Общеразвивающие упражнения	3		3
3	Техника ведения мяча	2		2
4	Техника броска мяча в кольцо	3		3
5	Техника ловли и передачи мяча	3		3
6	Передвижения в защитной стойке	2		2
7	Изучение комбинаций	3		3
8	Учебная игра	4		4
9	Итоговое занятие.	1		1
	ВСЕГО:	**22**	**1**	**21**

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Вводные занятия

Ознакомление с образовательной программой объединения. План работы на текущий учебный год. Вводный инструктаж по технике безопасности.

Практическая часть

Знакомство с группой. Организационные вопросы. Просмотр фото и видеоматериалов по баскетболу.

Общеразвивающие упражнения

Назначение общеразвивающих упражнений: подготовка суставов и сухожилий к основным упражнениям, растяжка мышц, разогрев организма перед основными упражнениями.

Практическая часть

Разучивание комплекса общеразвивающих упражнений.

Упражнения на скорость, реакцию.

Бег с переходом на шаг.

Техника ведения мяча

Обучение технике ведения мяча.

Принципы правильного подхода к выполнению дриблинга.

Практическая часть

Дриблинг на месте и в движении, с обводкой конусов

Техника броска мяча в кольцо

Обучение технике броска мяча в кольцо.

Практическая часть

Обучение технике удержания мяча перед собой

Техника броска одной рукой в кольцо.

Техника ловли и передачи мяча

Обучение технике ловли и передачи мяча.

Практическая часть

Разучивание и отработка точного паса различными способами.

Отработка точного паса партнёру по команде в движении.

Передвижения в защитной стойке

Виды защитных стоек игрока, техника перемещений в защитной стойке, принципы правильного выполнения.

Практическая часть

Упражнения на развитие силы ног – стоять в защитной стойке на время.

Перемещение в защитной стойке «ёлочкой»

Изучение комбинаций

Изучение простых игровых комбинаций

Практическая часть

Изучение комбинаций нарисованных на доске с последующей проекцией их на площадку

Итоговое занятие

Подведение итогов года. Награждение учащихся грамотами за успешные занятия

окончание учебного года. Планы на летние каникулы.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения программы

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания
- проявление положительных качеств личности и управления своими эмоциями в (нестандартных) ситуациях и условиях
- проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, умение найти с ними общий язык и общие интересы

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных способностей учащихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- характеризовать явления (действия, поступки), давать им объективную оценку

- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения
- управлять эмоциями при общении со сверстниками и взрослыми, сохранять хладнокровие, сдержанность и рассудительность

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в спортивной деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного материала

- организовывать отдых, досуг, занятия спортом с использованием изученных техник и упражнений по физической подготовке
- обобщать и углублять знания о баскетболе
- представлять баскетбол как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека
- формировать навыки здорового образа жизни
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении заданий, доброжелательно и уважительно объяснять ошибки и способы их устранения
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требованиях техники безопасности к местам проведения
- взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения во время тренировок
- выполнять базовые упражнения, применять их в процессе тренировочной деятельности

Знания, умения и навыки детей, приобретенные в процессе обучения по данной программе:

Общие:

- внимание
- эмоциональная отзывчивость
- быстрота реакции
- чувство коллективизма
- организованность и сознательная дисциплина
- расширение кругозора

Специальные:

- координация движения

- повышение остроты восприятия и развития физического состояния своего организма
- овладения спортивным дыханием, активной координацией
- развитие физического здоровья обучающихся

К концу первого года обучения дети должны знать:

- об истории баскетбола и победах Советской и Российской сборных;
- историю возникновения и развития баскетбола в разных странах;
- знаменитых чемпионов по баскетболу в мировой истории;
- основные правила проведения соревнований в разных странах;
- технику безопасности в спортивном зале;
- принципы здорового образа жизни любого человека и принципы здорового образа жизни спортсмена;
- необходимую медико-биологическую информацию: о различных мышцах, о пульсе и его измерении и контроле;
- о правильной организации тренировочного процесса;
- принципы составления правильного тренировочного плана;
- о необходимости восстановления организма после тренировок и как правильно это делать;
- значение общеразвивающих упражнений для спортсмена;
- различные виды спортивного оборудования (скамья, перекладина, мат гимнастический, гантели, лапы, накладки), их назначение, правила пользования;
- как правильно выполнять основные упражнения с использованием различного спортивного оборудования;
- как правильно психологически настроиться на выступление на соревновании.

К концу первого года обучения дети должны уметь:

- передвигаться в защитной стойке;
- уверенно выполнять дриблинг в движении;
- выполнять точный пас на месте и в движении;
- выполнять бросок в кольцо одной рукой;
- знать основные комбинации;
- выполнять восстановительные упражнения;

- выполнять различные комплексы общеразвивающих упражнений;
- выполнять разные упражнения на развитие различных видов мышц с применением спортивного оборудования;
- уверенно участвовать в соревнованиях за сборную школы;

Контроль за результативностью учебного процесса

В процессе обучения по программе проводятся разные виды контроля за результативностью усвоения программного материала: текущий, периодический и итоговый.
Текущий контроль проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого учащегося, часто применяется такой прием, как запись занятия на видеокамеру с последующим просмотром вместе с учащимися с анализом выполняемых движений.
Периодический контроль проводится в виде соревнований;
Итоговый контроль проводится ежегодно в конце мая в виде итогового экзамена по баскетболу.

Физическая подготовка обучающихся на начальном и базовом уровне освоения оценивается по контрольным нормативам

О достижении результатов следует судить:

- по оценке результатов, учащегося – исполнению им упражнений,
- по повышению его уровня в исполнении упражнений (сила, скорость, устойчивость), по выступлению на соревнованиях.

Закончив обучение по данной программе, учащиеся начнут понимать пользу здорового образа жизни.

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

На теоретических занятиях даются необходимые знания по истории возникновения и развития баскетбола, гигиене, о врачебном и самоконтроле, технике безопасности, о защитном оборудовании и упражнениях, правилах проведения соревнований. Изучение теоретического материала осуществляется в форме бесед по 15-20 минут, которые проводятся, как правило, в начале занятий (как часть комплексного занятия). Изучение некоторых тем, например,

просмотр и анализ видеозаписи соревнований и т.п., может проводиться на отдельном занятии длительностью до одного часа.

На практических занятиях приобретаются умение и навыки по баскетболу. На базе общей физической подготовки изучается и совершенствуется техника соревновательных упражнений, развиваются специальные качества, необходимые спортсмену.

Основной метод обучения – квалифицированный показ и объяснение, производимые с учетом психофизических особенностей воспитанника. При развитой зрительной памяти упор делается на наглядном методе обучения; при аналитическом типе мышления и слуховой памяти

показ дополняется подробным объяснением; при преобладании двигательной памяти необходимо ориентироваться на метод непосредственного выполнения.

Эффективно применение видеоаппаратуры. Особое внимание обращается на овладение техникой выполнения упражнений, что позволит избежать травм, повысит результативность тренировок.

Оздоровительная направленность занятий по баскетболу заключается в укреплении и развитии мышечной системы, суставов и связок. Развиваются и укрепляются сердечно-сосудистая и нервная системы, значительно увеличивается и специальная работоспособность человека.

Методика тренировки заключается в использовании основных закономерностей развития силовой выносливости. С этой целью упражнения выполняются с максимальным количеством повторений. После отдыха (3-4 мин) упражнение повторяется, выполнение упражнения проходит в среднем и медленном темпе и с максимальной скоростью. Этот метод может использоваться во все периоды тренировки.

Эффективным является также выполнение упражнений с глубоким дыханием. Например, во время исполнения паса, что дает организму восстановиться.

Во время тренировки упражнения выполняются в малом (10 отжиманий, 10 раз пресс, 2 раза подтягиваний), среднем и быстром темпах. Тренировка в постоянном темпе замедляет рост результатов. Условно принято, что в начале тренировки должны выполняться упражнения в спокойном темпе, затем удары, блоки в ускоренном темпе.

Важно не допускать одних и тех же упражнений в ходе одной тренировки и стремиться не допускать их повторения от тренировки к тренировке, т.е. соблюдать принцип чередования.

Обязательным при занятиях баскетболом являются врачебный контроль и самоконтроль, позволяющие не допускать резких физических перенапряжений и переутомления.

Для усиления интереса детей к занятиям в объединении "Баскетбол" наиболее эффективным является построение учебного процесса следующим образом:

1. В начале освоения каждого нового комплекса упражнений, учащиеся знакомятся с новым видом техники и узнают об их правильном применении.
2. Каждому учащемуся предлагается выполнить упражнения с партнером.
Занятия проводятся в спортивном зале, оборудованном: скамьями, перекладиной.
Дети приходят на занятия в специальной спортивной форме – шорты, майка, спортивная обувь на нескользящей подошве.

Организация учебно-воспитательного процесса

Основная задача учебно-воспитательного процесса – воспитание доминанты самосовершенствования, которая подразумевает: осознание ребенком целей, задач, возможностей и перспектив своего развития; стремление и участие личности в самостоятельной творческой деятельности.

Опора на положительную установку, отсутствие внешнего принуждения, партнерские отношения сотрудничества создают условия для самосовершенствования. Педагог должен подбирать воспитательные приемы в зависимости от уровня подготовки и индивидуальных психологических особенностей обучающихся.

Учащиеся занимаются в разноуровневых учебных группах, это дает возможность использовать метод "наставничества" – более опытные воспитанники опекают новичков.

Педагогическое наблюдение за учащимся в ходе занятий является основой для выявления его психофизиологического "профиля". Результаты наблюдения заносятся в "Индивидуальную карту физического развития учащегося" и служат для составления индивидуальных планов занятий.

Условия реализации программы

Большое значение имеет оформление зала: учебно-наглядные пособия, плакаты, с изображениями известных спортсменов, благотворно влияют на детскую психику, стимулируя желание заниматься, облегчают усвоение учебного материала, выполняют образовательно-воспитательную функцию.

Необходимо формировать у обучающихся представление о престижности высокого уровня здоровья и гармоничного физического развития, воспитывать потребность в регулярных занятиях физическими упражнениями. У ребенка должна возникнуть положительная обратная связь – чем больше занимаешься, тем больше хочется заниматься, тем больше ощущение эмоционального комфорта. Результатом учебно-воспитательного процесса должен быть переход обучающихся от пассивно-созерцательного обучения к активно-действенному.

Воспитанников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, и навыков для поддержания высокого уровня физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, организации самостоятельных занятий.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ, ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ПРИ РАЗРАБОТКЕ ПРОГРАММЫ

1. Баррел Пэйе, Патрик Пайе. Баскетбол для юниоров. 110 упражнений от простых до сложных. ТВТ Дивизион. Москва 2008.

2. Гомельский Е.Я. Психологические аспекты современного баскетбола. Москва, 2010.

3. Жозе Пископо. Упражнения для победы в баскетболе. Воронеж, 2006.

4. Методы подготовки баскетболистов. Методический журнал. Современный баскетбол. Под редакцией Белаш В.В. г.Южный, октябрь, 2005 – 56 с.

5. Лихачев О.Е., Фомин С.Г., Чернов С.В., Мазурина А.В. Теория и методика обучения игре в защите в баскетболе. Учебное пособие. Москва-Смоленск, 2011.

6. Луничкин В., Чернов С., Чернышев С. Тактика позиционного нападения против личной защиты. Метод. пособие для тренеров ДЮСШ. Москва, 2002.

7. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. Москва, 2009.

8. Сидякин А.И., Гомельский Е.Я. Техника исполнения броска в прыжке. Методические рекомендации для детских тренеров по баскетболу. Москва, 2010.

9. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.

10. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.: ил.

Календарно-тематическое планирование

№	Дата проведения		Тема	Кол-во часов	Форма контроля
	План	Факт			
1	12.01		Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	1	**Входной**
2	19.01		Общеразвивающие упражнения	1	Текущий
3	26.01		Техника ведения мяча	1	Текущий
4	2.02.		Техника ведения мяча	1	Текущий
5	9.02		Общеразвивающие упражнения	1	Текущий
6	16.02.		Техника броска мяча в кольцо	1	Текущий
7	24.02		Техника броска мяча в кольцо	1	Текущий
8	02.03		Техника броска мяча в кольцо	1	Текущий
9	09.03		Общеразвивающие упражнения	1	**Промежуточный**
10	16.03		Передвижения в защитной стойке	1	Текущий
11	23.03		Передвижения в защитной стойке	1	Текущий
12	6.04		Техника ловли и передачи мяча	1	Текущий
13	13.04		Техника ловли и передачи мяча	1	Текущий
14	20.04		Техника ловли и передачи мяча	1	Текущий
15	27.04		Изучение комбинаций	1	Текущий
16	11.05		Изучение комбинаций	1	Текущий
17	18.05		Изучение комбинаций	1	Текущий
18	25.05		Учебная игра	1	Текущий
19	01.06		Учебная игра	1	Текущий
20	08.06		Учебная игра	1	Текущий
21	15.06		Учебная игра	1	Текущий
22	22.06		Итоговое занятие	1	**Итоговый**