



Комитет по образованию Администрации г. Улан-Удэ
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 26»

Рассмотрено
на заседании МО классных руководителей
протокол № 2
от «12» 12. 2019 г.
Руководитель МО:
 Манжуткина М.А.

Утверждаю:
Директор МАОУ «СОШ №26»
 Мункоева Л.В.



**Дополнительная
общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Щит и мяч»**

Возраст детей: 12-15 лет
Срок реализации программы: 3 года
Автор - составитель: Попов А.А.,
учитель физической культуры

г. Улан - Удэ,
2020 г.

Пояснительная записка.

Настоящая программа физического воспитания во внеурочное время направлена на организацию физического воспитания во внеурочное время и будет способствовать установлению единого, физкультурно-оздоровительного режима школы, содействовать нравственному воспитанию, трудовой подготовке учащихся. Важнейший разделом учебно-тренировочного процесса является: всестороннее физическое развитие, повышение общей работоспособности организма. В процесс физической подготовки развиваются физические качества (сила, выносливость, быстрота, ловкость, прыгучесть, гибкость) и приобретают навыки, необходимые для успешной деятельности в труде, в спорте и жизни.

Цель дополнительной образовательной программы:

Разучивание, совершенствование и достижение спортивного мастерства.

Задачи:

1. Развитие познавательного интереса к баскетболу через регулярные секционные занятия.
2. Достижение максимальных и стабильных результатов.
3. Повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков обучающихся.

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность учащихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный учащимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» является формирование следующих умений:

- определять и высказывать простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Баскетбол» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД.

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя, а далее самостоятельно.
- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, учить работать по предложенному учителем плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД.

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды.
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

3. Коммуникативные УУД.

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности учащихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью.

Различают две стороны физической подготовки: общую и специальную. Программа состоит из раздела «основы знаний» и трёх частей и содержит все формы школьной физической культуры, составляющие целую систему, основанную на избранном виде спорта с физической подготовкой, тактическими действиями, технической подготовкой.

Общая физическая подготовка

Направлена на воспитание разносторонних физических способностей, необходимых для гармоничного развития занимающихся, повышения работоспособности организма, создания прочной базы для плодотворной трудовой деятельности и достижения высокого спортивного мастерства.

Большое значение имеет подбор физических упражнений для занимающихся той или иной спортивной игрой. Не все средства общей физической подготовки благоприятно сказываются на развитии специальных качеств.

Различают три типа физических упражнений: содействующие друг другу, нейтральные и противоположные, дающие отрицательный результат.

Исходя из этого, в занятия по спортивным играм включаются элементарные гимнастические общеразвивающие упражнения без снарядов, на снарядах (гимнастической скамейке, канате, коне) и с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, гантелями, скакалками). Из легкой атлетики используются кроссы, бег на короткие дистанции, метание гранаты, толкание ядра, прыжки в высоту и в

длину, из тяжелой атлетики – различные подготовительные упражнения со штангой, из акробатики – стойки, кувырки, сальто и пр.

Общеразвивающие упражнения подбираются так, чтобы обеспечивать разностороннюю работу мышечных групп с одновременным общим воздействием на организм занимающихся. Недостаточно подобрать определенные средства общей физической подготовки, необходимо установить их объем и правильно распределить в годичном цикле тренировки.

Специальная физическая подготовка

Это процесс, направленный на воспитание физических качеств, специфических для данного вида спортивной игры.

Каждая спортивная игра имеет свои особенности, и в то же время характер действий играющих в той или иной игре имеет много общего: ацикличность. Разнообразность, переменность интенсивности нагрузки.

Продолжительная деятельность в таких условиях требует развития специальной выносливости, быстроты, силы, ловкости, гибкости и прыгучести. С этой целью используются специальные подготовительные упражнения, сходные по своей структуре с основными игровыми действиями, а также упражнения в технике и тактике изучаемого вида игры.

Техническая и тактическая подготовка

Техническая и тактическая подготовка в спортивных играх имеет равноценное значение. Эти два вида подготовки тесно связаны, хотя на отдельных этапах тренировки может преобладать тот или иной вид подготовки.

Под техникой игры принято понимать биомеханические закономерности выполнения специальных приемов, с помощью которых ведется игра.

Под тактикой понимается определение (выбор) средств, форм (способов) и методов ведения игры с учетом конкретного противника с целью достижения победы.

Техническая подготовка складывается из овладения техникой выполнения отдельных приемов изучаемой игры. Чем выше техническая подготовка игрока, тем больше у него возможностей для успешной творческой игры.

Приступая к обучению технике отдельных приемов, необходимо назвать изучаемый прием, показать его выполнение, раскрыв исходное положение, направление усилий, амплитуду движений в основной фазе и заключительном усилии. Обучение начинается, наиболее часто применяемых приемов в игре.

Изучение и совершенствование техники проводят в процессе выполнения специальных упражнений в отдельных приемах игры и упражнений, построенных на основе определенных тактических действий. Условия выполнения изучаемых приемов нужно постоянно менять, чтобы выработать подвижные навыки в ударах, бросках, передачах, ведении мяча и т.д. Закрепление изучаемых приемов осуществляется в учебных играх и соревнованиях.

Тактическая подготовка предусматривает освоение индивидуальных, групповых и командных действий. Под индивидуальными действиями понимается целесообразное применение технических приемов в процессе игры. Играющих надо научить правильно, передвигаться и выбирать место с учетом складывающейся в игре обстановки, определять наиболее целесообразный способ действий. Для этого каждый игрок должен знать, в каких случаях и как применять различные удары, передачи, броски, ведение, финты и т.п.

Индивидуальная тактическая подготовка является продолжением технической подготовки.

Для обучения индивидуальным тактическим действиям используют упражнения в бросках, ударах, ведении, финтах с обыгрыванием противника. Совершенствуются эти действия в более сложных упражнениях и двухсторонних играх.

Групповые действия осуществляются в форме разнообразных тактических комбинаций. Под тактической комбинацией понимается взаимодействие двух и более

игроков, направленное на решение частных тактических задач игры. Групповые действия могут быть как в нападении, так и защите. Они усложняются количеством участвующих игроков и различными по сложности действиями (встречными и скрестными перемещением, постановкой заслонов, переключением и т.д.).

Обучение групповым действиям начинается с изучения взаимодействия двух игроков, передвигающихся параллельно и навстречу друг другу. Затем изучается взаимодействие трех и более игроков и подключаются защитники, действия которые сначала определяются тренером. Совершенствование изученных групповых действий осуществляется в игровых упражнениях 2х2, 3х3, 4х4 и т.д., учебных играх и соревнованиях.

Командные действия. Под тактикой командной игры понимаются выбор способов и организация ведения спортивной борьбы в нападении и защите с конкретными противниками для достижения победы. Успех реализации тактических действий зависит от творчества и инициативы игроков. Схематизм и шаблон часто приводят к поражению. При обучении командным действиям, после того как будут освоены необходимые индивидуальные и групповые действия, используются двусторонние игры по упрощенным правилам. На первом этапе важно научить играющих находиться на определенных местах и действовать в ограниченной площади. Постепенно условия их действий усложняются и доводятся до двусторонней игры без ограничения.

В реализации программы участвуют учащиеся 7-11 класс и программа рассчитана на 3 года. Этапы:

- знакомство с избранным видом спорта (приемы, методы, техника, развитие СФП)
- овладение техникой, тактикой избранного вида спорта;
- применение техники и тактики в соревновательной деятельности.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Баскетбол” учащиеся

должны знать:

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
 - способы контроля и оценки индивидуального физического развития и физической подготовленности;
 - основы рационального питания;
 - правила оказания первой помощи;
 - способы сохранения и укрепление здоровья;
 - основы развития познавательной сферы;
 - свои права и права других людей;
 - влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
 - значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- должны уметь:
- выполнять соревновательные упражнения и технико – тактические действия в избранном виде спорта;
 - осуществлять судейство в избранном виде спорта; составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
 - заботиться о своем здоровье;
 - применять коммуникативные и презентационные навыки;
 - оказывать первую медицинскую помощь при травмах;
 - находить выход из стрессовых ситуаций;
 - принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
 - адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Первый год обучения – 102 занятия

Предисловие:

Современная тенденция игры определяет направленность технической подготовки. Высоких результатов можно достичь только при высоком уровне технической подготовленности игроков. Для этого баскетболист должен:

- 1) владеть известными современному баскетболу приемами игры и уметь осуществлять их в разных условиях;
- 2) уметь сочетать приемы друг с другом в любой последовательности в разнообразных условиях игры. Разнообразность действий, сочетая различные приемы в условиях единоборства с противником;

Цель:

Разучивание, совершенствование и достижение спортивного мастерства.

Задачи работы секции:

1. Развитие познавательного интереса к баскетболу используя подвижные и спортивные игры .
2. Формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия.
3. Совершенствование функциональных возможностей организма через регулярные секционные занятия.

Распределение учебного материала на первый год обучения – 102 занятия

	Тема: Баскетбол.	Количество занятий
1	Ведение с изменением высоты отскока и скорости.	20
2	Передача мяча на месте	20
3	Броски и ловля мяча	20
4	Ведение два шага бросок	10
5	Оказание первой медицинской помощи	12
6	Правила игры	20

По окончании первого года обучения занимающийся должен уметь:

- правильно выполнять ведение;
- чётко выполнять передачи;
- выполнять бросок с разных позиций;
- оказывать доврачебную помощь;

Знать: правила игры.

Второй год обучения - 102 занятия

Предисловие:

Конечной целью передвижения игрока по площадке с мячом и без мяча являются броски в корзину. Понимание этого положения тренером и игроками повышает мотивационный уровень при выполнении упражнений, направленных на совершенствование этих вспомогательных игровых навыков. Игрок не может стать снайпером, не совершенствуя постоянно свои способности в рывках, остановках и поворотах, быстром изменении направления при ведении, ловле и передачах мяча.

Цель:

Разучивание, совершенствование и достижение спортивного мастерства.

Задачи работы секции:

1. Расширение двигательного опыта учащихся.
2. Достижение максимальных и стабильных результатов.
3. Укрепления здоровья.

Распределение учебного материала на второй год обучения - 102 занятия

№	Тема	Количество занятий
1	Ведение с изменением высоты отскока и скорости.	18
2	Передача одной рукой в движении	18
3	Ловля мяча после отскока от щита	15
4	Тактические действия в защите	20
5	Тактические действия в нападении	20
6	Заполнение протокола	6
7	Правила проведения соревнований	5

По окончании второго года обучения занимающийся должен уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой в движении;
- выполнять подбор мяча;
- правильно расположиться в защите и нападении;

знать:

- правильность заполнения протокола.

Третий год обучения - 102 занятия

Предисловие:

Игровая обстановка в баскетболе меняется очень быстро и создает новые игровые ситуации. Эти условия приучают игроков постоянно следить за процессом игры, мгновенно оценивать обстановку, действовать инициативно, находчиво и быстро в любой ситуации. Непрерывное наблюдение за процессом игры помогает развитие способностей к широкому распределению и концентрации внимания, к пространственной и временной ориентации.

Цель:

Разучивание, совершенствование и достижение спортивного мастерства.

Задачи работы секции:

- 1.Расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями
2. Формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».
- 3.Повышение спортивного мастерства посредством участия в соревнованиях.

Распределение учебного материала на третий год обучения - 102 занятия

№	Тема	Количество занятий
1	Передача одной рукой в движении	10
2	Ведение два шага бросок	10
3	Ловля мяча после отскока от щита	10
4	Штрафной бросок	10
5	Учебно-тренировочные игры 3x3 с применением	19

	тактических действий игроков в защите и нападении.	
6	Учебно-тренировочные игры с применением тактических действий в игре	20
7	Правила игры	18
8	Судейство и жестикуляция	5

По окончании второго года обучения занимающийся должен уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой в движении;
- выполнять бросок с разных позиций;
- правильно располагаться в защите и нападении;
- чётко выполнять передачи;

знать:

- правила игры;
- судейство и жестикуляция

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

- с разной скоростью;
- в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

- 2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.
- 2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.
- 2.9. Передача одной рукой снизу от пола.
- 2.10. То же в движении.
- 2.11. Ловля мяча после полуотскока.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
3. Ведение мяча.
 - 3.1. На месте.
 - 3.2. В движении шагом.
 - 3.3. В движении бегом.
 - 3.4. То же с изменением направления и скорости.
 - 3.5. То же с изменением высоты отскока.
 - 3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.
 - 3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.
 - 3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.
4. Броски мяча.
 - 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
 - 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
 - 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
 - 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
 - 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
 - 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
 - 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
 - 4.9. В прыжке одной рукой с места.
 - 4.10. Штрафной.
 - 4.11. Двумя руками снизу в движении.
 - 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
 - 4.13. В прыжке со средней дистанции.
 - 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
 - 4.15. Вырывание мяча.
 - 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Учебные нормативы по баскетболу

№	Тест	класс	5	4	3
1	Ведение мяча с обводкой стоек 15м	7	8.8	9.0	9.3
		9	8.4	8.7	9.0
		10-11	8.2	8.4	8.8
2	Челночный бег 3X10 сведением мяча	7	8.3	8.5	8.8
		9	8.0	8.3	8.6
		10-11	7.8	8.0	8.2
3	Штрафной бросок из 10 попыток	7	5	4	3
		9	6	5	4
		10-11	8	6	5
4	Броски мяча в стенку с 3 м и ловля после отскока за 30с	7	20	19	18
		9	22	20	19
		10-11	24	22	20

Литература

1. Баскетбол: Учебник для ИФК / Под общ. ред. Портнова Ю. М. - М.: Астра семь, 1997.
2. Казаков С.В. Спортивные игры. Энциклопедический справочник. Р-наД., 2004.
3. Костикова Л. В. Азбука баскетбола. - М.: Физическая культура и спорт, 2001.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – Издательский центр «Академия».2008.
5. Краузе Д., Мейер Д., Мейер Дж. Баскетбол – навыки и упражнения. М. АСТ. Астрель. 2006. 216 с.
6. Официальные правила баскетбола ФИБА 2010. Утверждены ЦБ ФИБА 2010.
7. Программа для учебно-тренировочных групп спортивного совершенствования СДЮШОР. Баскетбол. - М., 2004.
8. Портнов Ю. М. Основы управления тренировочно-соревновательным процессом в спортивных играх. - М., 1996.
9. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами. Методическое пособие под редакцией Гомельского Е.Я. М. 2009. – 92 с.
10. Чернов С.В., Костикова Л.В., Фомин С.Г. Быстрый прорыв в баскетболе: обучение и совершенствование. Учебное пособие. М., ФК, 2009.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка баскетболистов. Учебное пособие. С-П. 2000. 58 с.
12. Соколовский Б.И., Костикова Л.В. Словарь баскетбольных терминов на английском и русском языках. Москва, РФБ, 2012.
13. 100 лет российского баскетбола: история, события, люди (Текст) : справочник / Автор-составитель В.Б. Квасков. – М.: Советский спорт. 2006. – 274 с.:ил.

Программное обеспечение и Интернет-ресурсы:

1. www.fiba.com - Вэб-сайт Международной федерации баскетбола
2. www.fibaeurope.com - Вэб-сайт Европейской международной федерации баскетбола
3. www.basket.ru - Вэб-сайт Российской федерации баскетбола
4. www.pro100basket.ru - Вэб-сайт Ассоциации студенческого баскетбола России
5. www.mbl.su - Вэб-сайт Московской баскетбольной лиги
6. www.euroleague.net - Вэб-сайт Евролиги