


Частное общеобразовательное учреждение «Школа-интернат № 25 среднего общего образования открытого акционерного общества «Российские железные дороги»

Согласовано:
методическим советом
протокол № 1
от «30» 08 20 19 г.

Утверждаю:
Директор Школы-интерната № 25
ОАО «РЖД» Н.Л. Банных
Приказ № 197 от
«31» 09 20 19 г.



Дополнительная общеразвивающая программа
«Оранжевый мяч»
(для обучающихся 7-11 классов)

Срок реализации – 1 год.
Направление – физкультурно-спортивное

Автор программы:
Мартыненко Владимир Иванович,
педагог дополнительного образования

г. Вихоревка, 2019

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебный план.....	5
3. Календарный учебный график.....	5
4. Содержание программы.....	5
5. Тематическое планирование.....	7
6. Планируемые результаты обучения.....	8
7. Оценочные материалы.....	8
8. Условия реализации программы.....	8
9. Список литературы.....	9
10. Методические материалы.....	10

Пояснительная записка

Введение

Баскетбол занимает одно из приоритетных мест в физическом воспитании школьников, благодаря своей воспитательной, оздоровительной, образовательной направленности среди других видов спортивной деятельности. Исследования, проведенные в последние годы, убедительно показали его большое значение как здоровье формирующей функции, обеспечивающей эффективное развитие основных двигательных и координационных способностей, доступные формы реализации физической активности, индивидуально приемлемой для каждого человека. В связи с этим важно и необходимо целенаправленное и интенсивное освоение баскетбола детьми, актуализированного в здоровом стиле их жизни и в создании условий для профессионального самоопределения.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве.

Направленность дополнительной образовательной программы «Оранжевый мяч» - физкультурно-спортивная, ориентирована на создание у школьников представления об игре, направленных на развитие физических качеств и укрепление здоровья, повышении интереса обучающихся к занятиям баскетболом.

Программа направлена на укрепление здоровья, разностороннее физическое развитие молодежи с целью подготовки ее к жизни, высокопроизводительному труду и защите своей Родины; на развитие силы, ловкости, быстроты и выносливости. Все движения носят естественный характер, базирующийся на беге, прыжках и метаниях, поэтому при правильном обучении учащиеся усваивают их сравнительно легко.

Новизна

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заинтересовать занимающихся, используя средства и методы воспитания и обучения. Педагогические умения, яркий эмоциональный фон способствуют выработке устойчивой внутренней мотивации. Известно, что существует большое количество детей имеющих слабое физическое развитие, но желающих заниматься физической культурой и спортом. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены.

Актуальность

Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в овладении физической, технической и тактической подготовкой занимающимися для успешного участия в различных городских, районных региональных соревнованиях.

Отличительные особенности.

Заключается в том, что в программе предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технических и тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку.

Дополнительная общеразвивающая программа «Оранжевый мяч» предназначена для обучающихся 7-11 классов Школы-интерната №25 ОАО «РЖД». Возраст обучающихся: 12-18 лет.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проходят 1 раз в неделю, продолжительностью 2 часа. 1 год обучения - 68 часов.

Форма обучения – очная.

Цель программы:

формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным занятиям.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;
- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;
- совершенствовать навыки и умения игры;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Объем программы - 66 часов: 1 год обучения – 66 часов.

Учебный план

№	Наименование разделов	Всего часов	Количество часов		Форма промежуточной аттестации
			теория	практика	
1	Теоретическая подготовка	2	2		
2	Техническая подготовка	42		42	
3	Тактическая подготовка	22		22	
4	Итоговая аттестация: проверка техники выполнения баскетбольных приемов.	2		2	Тестирование-технической подготовки
5	Итого за учебный год	68	2	66	

Календарный учебный график

№	Год реализации программы	Часов в неделю	Сентябрь	Октябрь	Ноябрь	Декабрь	Январь	Февраль	Март	Апрель	Май	Всего за год

1	1 год	2	8	8	8	8	6	8	6	10	6	68
---	-------	---	---	---	---	---	---	---	---	----	---	----

Содержание программы

1 год обучения

Вводное занятие

Техника безопасности в спортивном зале. Гигиена. Ознакомление с правилами игры в баскетбол.

Передвижения и остановки без мяча.

Баскетболист в игре, продвигаясь по площадке с мячом или без мяча, при необходимости должен уметь резко остановиться на любой скорости, не сделав пробежки, чтобы не потерять мяч. Овладеть искусством хорошей остановки можно лишь путем длительной и упорной работы. Чем быстрее движение, тем труднее остановиться. Остановка в основном зависит от работы ног (их силы и умения поставить правильно подошвы ног) и работы туловища.

Ведение мяча.

Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости. Ведение без сопротивления защитника ведущей и не ведущей рукой.

Ловля и передача мяча.

Приемы, с помощью которых игрок направляет мяч партнеру, а тот ловит для продолжения атаки. Передачи двумя руками, одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча на месте и в движении без сопротивления защитника (в парах, тройках, квадрате, круге).

Броски в кольцо.

Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли) без сопротивления защитника.

Для успешного участия в состязании каждый баскетболист должен не только умело применять передачи, ловлю и ведение мяча, но и точно атаковать кольцо, выполняя броски из различных исходных положений, с любых дистанций при противодействии соперников. Меняющаяся обстановка игры и стремление использовать каждый удобный момент для атаки определяют необходимость владения разнообразным арсеналом способов выполнения броска с учетом индивидуальных особенностей игрока.

Отбор мяча.

Перехват мяча является лучшим средством контратаки. Перехват мяча, как правило, застает противника врасплох, и тем самым создаются крайне благоприятные условия для перехода в нападение.

Выбивание мяча. Мяч выбивается из рук противника или во время ведения мяча, или броска в корзину. Выбить мяч из рук можно не только у зазевавшегося противника, но и у игрока, использовавшего ведение и задерживающего мяч в руках, или же у игрока, опустившего руки с мячом перед броском в корзину, и в ряде других случаев.

Финты.

Финты – это не просто обманные движения, это своевременные тактические решения, требующие мгновенной реакции и безупречной работы ног.

Без умения делать финты в баскетболе фактически нельзя обыграть соперника.

Комбинации элементов техники.

Обучение комбинациям (ведение – остановка – бросок, ведение – остановка – пас и т.д.).

Тактика игры.

В нападении и защите. В нападении играющие решают различные задачи, которые подчиняются самой важной — создание письменного перевеса над защищающимися и реализации его броском в корзину. Групповые действия в защите отличаются от индивидуальных прежде всего тем, что наличие двух и более игроков даст возможность игрокам

согласовывать свои действия, разделять между собой отдельные функции в зависимости от условий игровой обстановки и всегда рассчитывать на взаимопомощь и поддержку партнера.

Индивидуальным действиям в нападении и защите.

Без мяча и с мячом.

Индивидуальные тактические действия в нападении изучают в следующей последовательности: без мяча - выбор места и освобождение от защитников; с мячом - рациональное использование ловли и передач мяча, ведения, бросков мяча в корзину, финтов и сочетаний приемов.

Обучение приемам техники и индивидуальным защитным действиям. Начинают его после того, как игроки овладели теми приемами нападения, против которых они направлены. Обучение начинают со знакомства со стойкой защитника, способами его передвижения и тактического использования этих приемов в разных ситуациях.

Судейская практика.

Судейская практика приобретается на занятиях и вне занятий. Занимающиеся должны освоить некоторые навыки учебной работы и навыки судейства соревнований.

Физическая подготовка.

Общая физическая подготовка предполагает, что каждый баскетболист должен стать атлетом, имеющим спортивные разряды по основным видам спорта: легкой атлетике, гимнастике, плаванию и т.д.

Специальная физическая подготовка играет ведущую роль в формировании двигательных способностей баскетболиста и находится в прямой зависимости от особенностей техники, тактики игры, показателей соревновательной нагрузки и психической напряженности.

Осуществляется она в тесно связи с овладением и совершенствованием навыков и умений в баскетболе с учетом условий и характера использования игроком этих навыков в соревновательной обстановке.

Итоговая аттестация

Проверка техники выполнения баскетбольных приемов. Игра - соревнование.

Тематическое планирование

1 год обучения

№ занятия	Наименование темы	Всего часов	Количество часов	
			Практика	Теория
	Раздел 1. Теоретическая подготовка. 2 часа.	2	1	1
1	Вводное занятие. Обучение стойкам.	1		1
2	Обучение стойкам.	1	1	
	Раздел 2. Техническая подготовка. 42 часа.	42	42	
3	Передвижения и остановки без мяча.	1	1	
4	Игра «Пять передач»	1	1	
5	Ведение мяча.	1	1	
6	Ведение мяча. Двухсторонняя игра	1	1	
7	Ведение мяча на скорость	1	1	
8	Ведение мяча на скорость. Игра	1	1	
9	Ведение с обводкой	1	1	
10	Ведение с обводкой. Двухсторонняя игра.	1	1	
11	Передачи мяча. Игры.	1	1	
12	Игры.	1	1	
13	Передачи мяча на месте	1	1	
14	Передачи мяча в движении	1	1	

15	Длинная передача мяча в отрыв	1	1	
16	Двухсторонняя игра	1	1	
17	Ловля мяча.	1	1	
18	Ловля мяча. Двухсторонняя игра.	1	1	
19	Броски мяча.	1	1	
20	Броски мяча. Игра.	1	1	
21	Броски в корзину с близкой дистанции. Игра	1	1	
22	Броски в корзину. Игра	1	1	
23	Броски в корзину в движении.	1	1	
24	Броски в корзину в движении – два шага.	1	1	
25	Броски в корзину со средней дистанции.	1	1	
26	Броски в корзину со средней дистанции. Игра.	1	1	
27	Броски в корзину из под кольца.	1	1	
28	Броски в корзину из под кольца. Игра.	1	1	
29	Броски в корзину с дальней дистанции.	1	1	
30	Броски в корзину с дальней дистанции. Игра	1	1	
31	Броски в корзину с 3 очковой линии.	1	1	
32	Броски в корзину с 3 очковой линии. Игра.	1	1	
33	Отбор мяча.	1	1	
34	Отбор мяча. Игра.	1	1	
35	Отбор мяча в прессинге.	1	1	
36	Отбор мяча	1	1	
37	Финты.	1	1	
38	Финты. Игра.	1	1	
39	Финты - вращение на одной ноге на месте.	1	1	
40	Финты. Игра	1	1	
41	Элементы техники в комбинации.	1	1	
42	Технические элементы в игре.	1	1	
43	Технические элементы в тройках.	1	1	
44	Игра с техническими элементами	1	1	
Раздел 3. Тактическая подготовка. 22 часа.		22	22	
45	Тактика игры в нападении.	1	1	
46	Игра. Тактические действия.	1	1	
47	Расстановка в нападении	1	1	
48	Расстановка. Игра.	1	1	
49	Игра на центрального	1	1	
50	Игра, с использованием центрального.	1	1	
51	Тактика игры в защите.	1	1	
52	Игра.	1	1	
53	Индивидуальная защита.	1	1	
54	Индивидуальная защита. Игра	1	1	
55	Зонная защита.	1	1	
56	Зонная защита. Игра.	1	1	
57	Быстрый прорыв (2х1).	1	1	
58	Игра. Быстрый прорыв.	1	1	
59	Прорыв по флангам	1	1	
60	Игра. Фланговая атака.	1	1	
61	Прорыв через центр	1	1	
62	Прорыв через центр. Игра.	1	1	

63-64	Судейская практика.	2	2	
65-66	Судейская практика.	2	2	
Раздел 4. Итоговая аттестация. 2 часа		2	2	
67	Сдача нормативов.	1	1	
68	Итоговая аттестация – сдача нормативов.	1	1	
Итого		68	66	2

Планируемые результаты

знать:

- влияние физических упражнений на организм занимающихся;
- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- правила личной гигиены;
- понятия «передачи мяча», «бросок в корзину», «тактика игры»;
- стойки, перемещения игроков;
- правила игры в «Баскетбол».

уметь:

- технически правильно выполнять двигательные действия в баскетболе;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- выполнять технические и тактические элементы;
- выполнять передачи мяча;
- выполнять ведение и бросок мяча в корзину.

Оценочные материалы для проведения аттестации

	Критерии оценки	Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
1 год обучения				
1	Передачи мяча за 30 сек	8-13 раз	14-19 раз	20-25 раз
2	Бросок в корзину (10)	2-3 раз	4-5 раз	6-7 раз
3	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м	13-14	11-12	9-10

Протокол результатов итоговой аттестации обучающихся

Дата проведения «___» _____ 20__ г.

№	Ф.И. обучающегося	Передачи мяча за 30 сек	Бросок в корзину (10)	Челночный бег с ведением мяча 3x10 м	Уровень
1					
2					

Условия реализации программы

В работе применяется следующие технологии:

1. Здоровьесберегающая технология – проблемы сохранения здоровья обучающихся стали особенно актуальными на современном этапе. Кризисные явления в обществе способствовали изменению мотивации образовательно-тренировочной деятельности учащихся, сни-

зили их творческую активность, замедлили их физическое и психическое развитие, вызвали отклонения в их социальном поведении. Необходимо создание условий, направленных на укрепление здоровья и привития навыков здорового образа жизни, сохранение здоровья физического, психологического и духовного. Следует обеспечить возможность сохранения здоровья, сформировать необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

2. Игровая технология - играя в грамотно и планомерно подобранные игры, обучающиеся овладевают умениями быстрее и лучше мыслить, анализировать складывающуюся обстановку, принимать самостоятельные решения, укрепляют здоровье и совершенствуют функциональные возможности организма, осваивают актуальные способы физкультурной деятельности.

Применяются следующие методы:

1. Словесные методы: создают у обучающихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используется: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
2. Наглядные
ния, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать конкретные представления об изучаемых действиях.
3. Практические методы:
 - метод упражнений - предусматривает многократные повторения движений;
 - игровой;
 - соревновательный;
 - круговой тренировки - предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях).

Список литературы

1. Данилов В.А. Повышение эффективности игровых действий в баскетболе. - М.: «Просвещение», 2000.
2. Гатмен Б., Финнеген Т. Все о тренировке юного баскетболиста. – М.: Астрель, 2007.
3. Железняк Ю.Д. Спортивные игры. – М.: Физкультура и спорт, 2004.
4. Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол. – М.: Просвещение, 2013.
5. Краузе Д., Мейер Д. Баскетбол. Навыки и упражнения. – М.: Астрель, 2006.
6. Лях В.И., Зданевич А.А. Комплексная программа физического воспитания, допущенная Министерством образования и науки РФ. – М.: «Просвещение», 2010.
7. Официальные правила по баскетболу. Всероссийская федерация спортивных игр, 2017.
8. Холодов Ж.К. Теория физического воспитания и спорта. – М.: Просвещение, 2000.

Методические материалы

Комплекс ОРУ с баскетбольными мячами в парах

1. И.п. – полуприсед, мяч внизу.

1 – левую в сторону, мяч вверх-вправо;

2 – и.п.;

3 – правую в сторону, мяч вверх-влево;

4 – полуприсед, передать мяч партнеру;

5–8 – то же задание выполняет партнер.

Повторить 6–8 раз.

2. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1 – перебросить мяч через голову на левую руку, поймать его;

2 – то же в обратном направлении;

3 – переложить мяч из правой руки в левую, сделав им оборот вокруг туловища;

4 – передача партнеру;

5–8 – то же задание выполняет партнер.

Повторить 6–8 раз.

3. И.п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке.

1–3 – перекладывать мяч из одной руки в другую, вращая его по «восьмерке» между ногами;

4 – передача партнеру;

5–8 – то же задание выполняет партнер.

Повторить 6–8 раз.

4. И.п. – о.с., мяч в правой руке.

1 – мах левой вперед, сделать перевод мяча с правой руки на левую с отскоком от пола под ногой;

2 – поймать мяч левой рукой;

3 – мах правой вперед, перевод мяча с левой руки на правую с отскоком от пола под ногой;

4 – ловля мяча правой рукой и передача партнеру;

5–8 – то же задание выполняет партнер.

Повторить 6–8 раз.

5. И.п. – присед, мяч в правой руке.

1–3 – прыжки на месте с поворотом налево и ведением мяча правой рукой;

4 – передача партнеру;

5–8 – то же задание выполняет партнер.

Повторить 6–8 раз, каждый раз меняя направление прыжков.

6. И.п. – упор лежа на левой руке.

1–3 – ведение мяча правой рукой;

4 – передача партнеру прокатыванием;

5–8 – то же задание выполняет партнер.

Повторить 6–8 раз, каждый раз меняя руку.

7. И.п. – стойка баскетболиста, мяч перед грудью.

1 – шаг правой вперед;

2 – приставить левую к правой;

3 – присед;

4 – бросок в прыжке партнеру;

5–8 – то же задание выполняет партнер.

Повторить 6–8 раз.

8. Ходьба на месте.

Ведение мяча — упражнения для баскетбола

1. С обводкой фишек, обручей.
2. На месте с приседанием.
3. Одной рукой в упоре лёжа.
4. Прыгая на одной ноге вперёд.
5. На стене одной рукой и поочерёдно двумя руками.
6. В парах навстречу друг другу от боковых линий площадки, в центре поменяться мячами.
7. Во время «челночного» бега.
8. В направлении, указанном учителем жестом, остановка по сигналу.
9. С произнесением числа, которое учитель показывает пальцами.
10. Группами по 5-6 игроков в границах 3-секундной зоны, каждый из которых старается выбить мяч у другого игрока.
11. По гимнастической скамейке.
12. Сидя на гимнастической скамейке, с продвижением вперёд.
13. Во время перестраивания из колонны по одному в колонну по четыре.
14. С переводом сзади, остановка, продолжить ведение.
15. Эстафетный бег.
16. Эстафета «Змея» (ведение мяча «змейкой» между кеглями в парах, держась свободными руками).
17. Эстафета «Поезд» (первый игрок обводит мяч вокруг стойки, возвращается назад, к нему присоединяется второй, далее они продолжают ведение вдвоём, затем втроём и т. д.).
18. Самые подвижные упражнения для баскетбола это всем известные «Салки с ведением мяча» (водящий с мячом, пытается рукой дотронуться до убегающих от него игроков. Водящему запрещено ходить с мячом и бросать мяч в игроков).