

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
ШКОЛА №293 ИМ. А.Т. ТВАРДОВСКОГО



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №293
им. А.Т. Твардовского
Елозман А.Е.
Сентябрь 2016 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
Физкультурно-спортивной направленности
«Баскетбол»
(ознакомительная)

срок реализации – 1 год
возраст детей – 7-17 лет

Педагог дополнительного образования
Уваров Антон Михайлович

Москва
2016

Пояснительная записка

Дополнительная образовательная программа «Баскетбол», физкультурно-спортивной направленности, ознакомительный уровень, рассчитана на 1 год обучения для учащихся 7-17 лет.

1. Баскетбол во всех формах способствует разностороннему развитию личности ребенка, общему оздоровлению организма, укреплению физических и духовных сил, воспитание личности способной к самостоятельной, творческой деятельности.
2. Знания умения и навыки, необходимые для игры в баскетбол сгруппированы в несколько блоков
3. Целью программы по баскетболу являются:
 - ~ Повышение технического и тактического мастерства учащихся;
 - ~ Выявлении сильнейших команд и участников соревнований.
4. Задачами программы по баскетболу являются:
 - ~ Пропаганда физической культуры и спорта (баскетбола) среди различных слоев населения, ведению здорового образа жизни;
 - ~ Отработка и совершенствование технических и тактических приемов;
 - ~ Развитие основных двигательных качеств;
 - ~ Приобретение знаний в области гигиены и медицины, необходимых понятий и теоретических сведений по физической культуре и спорту (баскетболу).
5. Структура программы предусматривает 35 тренировочных занятия (по 1 часу в неделю). В течении года школьники принимаю участие в школьных соревнованиях.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование тем и разделов	Кол-во часов		
		всего	теория	практ.
I. Основы знаний				
1	Правила ТБ	1	1	-
2	Гигиенические правила	1	1	-
3	Основные технические приемы	1	2	-
4	Правила игры	1	1	-
		4	4	-
II. Общая физическая подготовка				
1	Бег в среднем темпе	1	-	1
2	Бег с изменением скорости передвижения	1	-	1
3	Метание набивного мяча (вес 1 кг)	1	-	1
4	Челночный бег	1	-	1
5	Силовые упражнения	1	-	1
6	Прыжки со скакалкой	1	-	1
		6	-	6
III. Индивидуальные действия				
1	Переводы мяча, ведение	5	-	-
2	Игра в защите, опека игрока	2	-	-
3	Бросковые упражнения	5	-	-
		12	0	12
IV. Ловля передача мяча				
1	Передача мяча двумя руками	3	-	3
2	Передача мяча одной рукой	3	-	3
3	Ловля мяча	2	-	2
		8	-	8
VII. Подвижные игры				
1	Салки передачами	1	-	1
2	Не давай мяч водящему	1	-	1
3	Учебная игра	3	-	3
		5	0	5
VIII. Зачетные мероприятия				
1	Школьные соревнования	Вне сетки часов		
ИТОГО		35	4	31

Содержание программы

1. Основы знаний

1.1 Правила ТБ.

1.2 Гигиенические правила.

1.3 Основные технические приемы.

Передвижения, переводы мяча, ловля и передачи мяча, броски. Борьба за подбор.

1.4 Правила игры

Размер площадки и инвентаря. Индивидуальные ошибки (пробежка, двойное ведение, пронос мяча). Командные ошибки (правило зоны, временные правила). Фолы.

2. Общая физическая подготовка

2.1 Бег в среднем темпе. Бег от 5 до 7 минут.

2.2 Бег с изменением скорости передвижения.

Бег от 3 до 6 минут с короткими ускорениями до 5 секунд.

2.3 Метание набивного мяча (вес 1 кг).

Метание из различных положений одной и двумя руками.

2.4 Челночный бег.

Бег с максимально быстрой скоростью по отрезку 20 метров (от 2 до 6).

2.5 Силовые упражнения.

Отжимания, приседания, поднятие туловища, подтягивания.

2.6 Прыжки со скакалкой.

Прыжки на одной и на двух ногах. Менять направления вращения.

3 Индивидуальные действия.

3.1 Переводы мяча. Ведение

Перевод мяча перед собой, перевод под ногой, перевод за спиной, перевод с поворотом.

Сдвоенные переводы мяча. Ведение на месте и в движении. Ведение со сменой направления и скорости.

3.2 Игра в защите, опека игрока.

Передвижения в защитной стойке вперед, назад, боком. Игра в защите с игроком не владеющим мячом. Игра в защите с игроком владеющим мячом.

3.3 Бросковые упражнения.

Броски из-под кольца правой и левой рукой. После ведения и остановки прыжком. Броски с двух шагов. Броски со средней дистанции с различных точек. Броски после получения передачи на месте, с двух шагов. Штрафные броски.

4. Передача и ловля мяча.

4.1 Передача двумя руками.

Передача двумя руками от груди. Двумя руками от головы. Выполнение передач на месте и в движении. В парах и в тройках. Выполнение передачи после ведения и остановки прыжком

4.2 Передача одной рукой.

Передача одной рукой от плеча на месте и в движении. Передача из-за спины. Выполнение передач парах и в тройках. Выполнение передачи после ведения и остановки прыжком.

4.3 Ловля мяча.

Ловля мяча двумя руками на уровне груди. Ловля мяча двумя руками над головой. Ловля мяча двумя руками с полу-отскока. Ловля катящегося мяча.

5. Подвижные игры.

5.1 Салки передачами.

5.2 «Не давай мяч водящему».

5.3 Учебная игра.

Игра с применением изученных приемов и навыков.

Ожидаемые результаты и механизм оценки результатов.

Содержание ожидаемого результата связано с овладением различными образовательными, информационными, продуктивными технологиями в предлагаемых занятиях по бадминтону. Осуществляется, как самостоятельное, осмысленное освоение заинтересованным ребенком, подростком социального опыта познавательной, исполнительской, творческой деятельности и личностных отношений.

За год занятий обучающимся необходимо овладеть набором стандартных знаний, умений и навыков по бадминтону (техника, тактика игры) , а так же санитарии и личной гигиене, соблюдению элементарных правил безопасности жизнедеятельности. За год создаются условия для активной социальной адаптации воспитанников в объединении и предполагается формирование коллектива – сборной команды школы, для участия в окружных и районных соревнованиях.

Методическое обеспечение программы, условия для реализации программы.

Для эффективного усвоения содержания учебного материала необходимо организовывать практическую деятельность занимающихся.. Процесс успешности усвоения любого, особенно сложного двигательного действия, неразрывно связан с активной умственной деятельностью. Воспитанников следует призвать активно соучаствовать в выработке, реализации и анализе тактических и технических схем прохождения отдельных элементов и целых блоков спортивных и учебных соревнований.

Список литературы:

1. *Литвинов Е.Н.* Программа физического воспитания учащихся I-XI классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). М.:МГП “Квант”, 1993.
2. *Яхонтов Е.Р.* Индивидуальные упражнения баскетболиста. М.: “Физкультура и спорт”, 1981
3. *Паршиков А.Т.* Примерная программа для общеобразовательных учреждений с углубленным изучением предмета “Физическая культура”.М.: “СпортАкадемПресс”, 2002.