

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ШКОЛА № 182
КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ОТДЕЛЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ

РАССМОТРЕНО
на педагогическом совете
ГБОУ СОШ № 182
Протокол № 1
от «30» августа 2016



УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 182
В.В.Адамович
Приказ № 308
«30» августа 2016

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ (ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ)
ПРОГРАММА**

«ОЛИМПИЙСКИЕ НАДЕЖДЫ»

ВОЗРАСТ ДЕТЕЙ 10-12 ЛЕТ

СРОК РЕАЛИЗАЦИИ 2 ГОДА

Автор составитель:

Педагог дополнительного образования

Цаплина Анастасия Николаевна

Санкт-Петербург

2016

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Игра-исторически сложившееся общественное явление, самостоятельный вид деятельности, свойственный человеку. Учитывая большое значение игр в формировании личности, ученые и педагоги многих стран изучают сущность игры, ее происхождение, развитие и значение. Наибольший вклад в разработку проблемы внесли В.И.Даль, Е.Н.Покровский, П.Ф.Лесгафт.

Наряду с интенсивным собиранием игр проводилась их интенсивная педагогическая обработка, отбор и пропаганда игровых форм, наиболее пригодных для воспитания.

Выдающуюся роль в обосновании педагогического значения игры и методики ее применения сыграл известный русский ученый и общественный деятель П.Ф.Лесгафт. Он рассматривал игры, как одно из действенных средств физического образования и воспитания. В его системе подвижные игры заняли особое место. Большое значение он предавал соблюдению правил игры и обозначению своих действий играющими. Правила игры рассматривал, как закон. Все его требования не потеряли значения и сейчас.

Цель программы:

Содействовать развитию физической культуры воспитанника через изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи программы:

Образовательные:

1. Ознакомить - с историей появления баскетбола
 - с историей баскетбола в России,
 - с терминологическим языком.
2. Ознакомить с правилами игры

Развивающие:

1. Развивать познавательные способности через подвижные игры на психические процессы, задействованные во время игры
 - восприятие (целостность и структурность образа),
 - внимание (концентрация и устойчивость),
 - память (зрительная и кинематическая),
 - мышление (пространственное и креативное).
2. Развить конструктивные способности через овладение техникой приемам игры в баскетбол по инструкции педагога (словесное описание и демонстрация действий), по памяти, по схемам.
3. Сформировать трудовые навыки (следить за порядком в спортивном комплексе).
4. Научить приемам устной передачи знаний друзьям и родным.

5. Организовать участие в соревнованиях.

Воспитательные:

1. Развивать коммуникативные способности, воспитывать доброту, дружелюбие, терпение, вежливость, умение договориться.
2. Научить добиваться поставленной цели.
3. Дать культурные навыки поведения.

Оздоровительные:

- 1.улучшать функциональное состояние организма;
- 2.повышать физическую и умственную работоспособность;
- 3.способствовать снижению заболеваемости.

Актуальность разработки данной программы связана с активным развитием и ростом популярности детско-юношеского баскетбола в стране, необходимостью создания стройной системы подготовки спортсменов в соответствии с современными требованиями спортивной тренировки. Программа позволяет учесть интересы детей к различным видам спортивных игр, но основной упор сконцентрировать на баскетболе.

Педагогическая целесообразность образовательной программы дополнительного образования детей заключается в том, что занимающиеся, благодаря занятиям по баскетболу воспитывают волевые качества, взаимовыручку, культуру поведения и т.д.

Срок реализации программы: 2 года.

Уровень освоения программы : общекультурный

Возраст детей, участвующих в реализации данной образовательной программы: 12-17 лет.

Особенности возрастной группы детей

Организм детей этого возраста отличается способностью быстро настраиваться на предстоящую работу, что объясняется большой подвижностью первых процессов, интенсивным развитием коры головного мозга, увеличивающейся способностью к образованию прочных условных рефлексов. К 13-14 годам возрастает уровень двигательных анализов, улучшается координация движений.

Подростковый возраст, остро протекающий период перехода от детства к взрослости: возрастает самостоятельность ребенка, более разнообразными и содержательными становятся отношения с другими детьми и взрослыми

У подростка зачастую проявляется неприятие оценок взрослых, независимо от их правоты. Собственное чувство взрослости в том, что подросток не хочет, чтобы его считали ребенком.

Трудности в воспитании школьников этого возраста проявляются тогда, когда воспитательные меры воздействия применяются без учета особенности этого возраста. Таких как: осознание себя как личности, критическое отношение к окружающему, требование уважение к себе.

Условия набора в секцию.

1-й год обучения: принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

2-й год обучения: допускаются к занятиям учащиеся, которые занимались по программе 1-ого года обучения, имеющие медицинский допуск врача. Также допускаются школьники, не обучавшиеся по программе 1-ого года, но у которых общая и специальная физическая подготовка соответствует «Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах» (см. приложение №2).

Количество обучающихся: 1-й год: не более 15 человек;

2-й год: не более 12 человек;

Формы обучения.

Групповая, индивидуальная.

Занятия проводятся:

1-й год обучения – 4 часа в неделю (2 раза по 2 часа (144 часа в год)),

2-й год обучения - 6 часов в неделю (3 раза по 2 часа (216 часов в год)).

Ожидаемые результаты освоения программы.

После завершения первого года обучения обучающийся будет знать:

- Основные правила игры в баскетбол
- Историю баскетбола
- Развитие баскетбола России

Уметь:

- Выполнение передачи и ловли мяча двумя руками от груди в парах, тройках.

- Перемещения в баскетболе
- Ведения мяча на месте и в движении

- Бросок мяча в корзину со штрафной линии

После завершения второго года обучения обучающийся будет знать:

- Судейские жесты и ведение протокола игры
- Историю развития баскетбола в мире
- Создание национальной лиги

Уметь:

- Выполнение передачи и ловли мяча в движении, после ведения
- Зонная и индивидуальная защита
- Броски с дальнего расстояния
- Ловля высоколетающих мячей

Формами подведения итогов реализации данной программы является:

1-й год обучения: оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Развитие коллективизма и взаимовыручки у занимающихся. Выполнение для 2 года обучения «Нормативных требований для перевода учащихся на очередные этапы подготовки» (см. приложение №1, №2).

2-й год обучения: оздоровление занимающихся, повышение физических и психологических возможностей организма детей. Развитие коллективизма и взаимовыручки у занимающихся .

Методическое и техническое обеспечение программы.

1. Основные способы и формы работы с детьми.

1.1. Групповые занятия: восстановительные мероприятия, тестирования, медицинский контроль, лекция, семинар, дискуссия, конкурсы, турниры, викторины, интервью, газета + презентация, чаепитие.

1.2. Теоретические занятия: восстановительные мероприятия, медицинский контроль, лекция, дискуссия.

1.3. Практические занятия: восстановительные мероприятия, тестирования, медицинский контроль, лекция, семинар, дискуссия, конкурсы, турниры, викторины..

2. Основные методы организации учебно-воспитательного процесса.

2.1. Методы мотивации стимулирования: познавательные игры, дискуссии, творческие задания, поощрение, порицание.

2.2. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные, наглядные, практические, дедуктивные, анализ, обобщение, систематизация, проблемные, самостоятельная работа.

2.3. Методы контроля и коррекции: устный, письменный, взаимопроверка, смотр знаний, работа над ошибками.

3. Необходимый спортивный инвентарь для проведения учебных занятий (на 15 человек).

- набивные мячи 8шт.
- б\б мячи 15шт.
- скакалки 15шт.
- гимнастические маты 4шт.
- гимнастические скамейки 4шт.

Учебно-тематический план 1 года обучения.

№	Раздел	Кол-во часов по разделу	Форма проведения	
			Теория	Практика
1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	4	4	
2	ОФП и СФП	42	12	30
3	Техника и тактика игры	58	18	40
4	Подвижные и спортивные игры	32	10	22
5	Учебные соревнования	4		4
6	Контрольное занятие	4		4
	Итог	144	44	100

Содержание программы 1-ого года обучения.

1. Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале.
Меры безопасности при занятиях на спортивной площадке.

2.ОФП и СФП.

Теория: лекции и беседы о значимости офп и сфп для всех видов спорта, история развития баскетбола в нашей стране.

Практика:

Развитие координации.

Развитие общей и скоростной выносливости.

Развитие силы.

Развитие скоростно-силовых качеств.

3.Техника и тактика игры.

Теория: Правила игры, разбор тактических действий на тактической доске.

Практика:

Ведение мяча.

Передачи мяча.

Броски мяча в корзину.

Ловля мяча.

Действия в нападении и защите.

4.Подвижные и спортивные игры.

Теория: История развития спортивных игр в России и СССР. Участие российских спортсменов на международных соревнованиях по баскетболу.

Практика:

Подводящие игры к б\б

Волейбол

5. Учебные соревнования

Теория: Правила соревнований по баскетболу.

Практика: Игра по упрощенным правилам.

6. Контрольное занятие

См.Приложение №1,№2.

Учебно-тематический план 2 года обучения.

№	Раздел	Кол-во часов по разделу	Форма проведения	
			Теория	Практика

1	Вводное занятие. Техника безопасности на занятиях.	4	4	
2	ОФП и СФП	74	22	52
3	Техника и тактика игры	78	23	55
4	Подвижные и спортивные игры	48	14	34
5	Учебные соревнования	8		8
6	Контрольное занятие	4		4
	Итог	216	63	153

Содержание программы 2-ого года обучения.

1.Вводное занятие. Техника безопасности.

Теория: Техника безопасности и правила поведения на занятиях в зале.
Меры безопасности при занятиях на спортивной площадке.

2.ОФП и СФП.

Теория: лекции и беседы о значимости офп и сфп для всех видов спорта, история развития баскетбола в других странах.

Практика:

Развитие координации.

Развитие общей и скоростной выносливости.

Развитие силы.

Развитие скоростно-силовых качеств.

Развитие гибкости.

Развитие скоростных способностей

3.Техника и тактика игры.

Теория: Правила игры, разбор тактических действий на тактической доске.

Практика:

Ведение мяча.

Ловля мяча.

Действия в нападении и защите.

Ведение мяча с изменением направления.

Передачи мяча.

Переводы мяча.

Броски мяча в корзину.

Ловля мяча.

Зонная и индивидуальная защита

4.Подвижные и спортивные игры.

Теория: История развития спортивных игр в России и СССР. Участие российских спортсменов на международных соревнованиях по баскетболу.

Участие в Олимпиаде.

Практика:

Подводящие игры к б\б

Волейбол

5. Учебные соревнования

Теория: Правила соревнований по баскетболу.

Практика: Игра по упрощенным правилам. Игра по действующим правилам.

6. Контрольное занятие

См.Приложение №1,№2.

Список литературы.

1. Баскетбол. Справочник болельщика/Серия «Мастер игры». Ростов н/Д: «Феникс», 2000.-352 с.
2. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва.-М.: Советский спорт, 2006.- 100 с.
3. Волейбол. Гандбол. Баскетбол: Организация и проведение соревнований по упрощенным правилам/ В.Ф. Мишенькина, О.С. Шалаев, И.А. Сучков; под общей ред. Г.Я.Соколова.- Омск: СибГАФК, 1998.-60 с.
4. Волков Л.В., Теория и методика детского и юношеского спорта. «Олимпийская литература», 2002
5. Коджаспиров Ю.Г. Развивающие игры на уроках физической культуры. 5-11 кл.; Метод. Пособие.-М.:Дрофа, 2003.-176 с.
6. Кузин В. В., Полиевский С.А. Баскетбол. Начальный этап обучения.- Изд.2-е- М.: Физкультура и спорт, 2002.-136с.
7. Подвижные игры. Практический материал: Учебное пособие для студентов вузов с ссузов физической культуры.-М.: СпортакадемПресс, 2002.-279 с.
8. Полиевский С.А., Костикова Л.В., Давыдов А.М., Ерофеев С.Д. Специальная подготовленность баскетбольных арбитров. Оценка и совершенствование. – М.: Физкультура и Спорт, 2005. – 168 с., ил.
9. Тристан В.Г., Черяпкина В.И. практикум по физиологии висцеральных систем. Часть 1. Кровь, кровообращение, дыхание: Учебное пособие. Омск: СибГАФК, 1997.-72 с.
10. Физкультура. Методика преподавания, спортивные игры/Серия «Книга для учителя».-ростов н/Д: «Феникс», 2003.-256 с.
11. Яхонтов Е.Р. Психологическая подготовка Баскетболистов: Учебное пособие/СПб: СПб ГАФК им. П.Ф.Лесгафта, 2000 – 58 с.

Приложение № 1:

Диагностика, характеризующая уровень физического и технической подготовленности. Проводится в конце учебного года.

Двигательные способности	Тесты
1. Скоростные: главным образом – способность к ускорению	Бег на 20 м/сек
2.Скоростно-силовые	Метание набивного мяча (3 кг) двумя руками из-за головы из положения сидя ноги врозь (см)
3.Скоростно-силовые и координационные (ориентировка в пространстве)	Челночный бег 3х10 м/сек
4.Выносливость: Прыжковая	Прыжки на месте через скакалку на двух ногах (кол-во раз за 10 сек)
5. Бросок мяча со штрафной линии	Из 5 раз-5 в квадрат и 3 в кольцо
6. Сочетание ведения, двух шагов и броска в кольцо.	Правой и левой рукой ведение, проход, бросок, не потеряв мяч.

Систематизация подвижных игр, направленных на подготовку к
овладению техникой игры в баскетбол.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И ПЕРЕДАЧА	бросок мяча	ПРИЕМ и защита
➤ Зоркий глаз ➤ Вперед-назад ➤ Над собой и о стенку ➤ Мяч в воздухе ➤ Передачи по вызову ➤ Навстречу через сетку ➤ Точный пас ➤ Передал-садись ➤ Эстафеты с передачей мяча	➤ Бомбардиры ➤ По наземной мишени ➤ Точная передача ➤ Защити свое поле ➤ Волейбол с надувными шарами ➤ Попади в свободное место	➤ Защита цели ➤ Быстрой отбей ➤ Встречная эстафета ➤ Только снизу ➤ Прими мяч ➤ Перестрелка ➤ Мяч своему игроку ➤ Попади в квадрат

Приложение № 2:

«Критериям оценки для приема контрольных нормативов по ОФП и СФП в баллах».

Баллы	Бег 30 м (с)	6 мин. Бег (м)	Прыжок в длину с места (см)	Подтягивание на перекладине (раз)	Сгибание рук в упоре лежа (раз)	Приседание на одной ноге (раз)	Подъем ног в висе на перекладине (раз)	Наклон вперед согнувшись (см)	Челночный бег 3*10 м (с)
1	6,6	650	120	1	8	3	1	-1	10,4
2	6,4	750	130	2	10	4	2	-2	10,2
3	6,2	850	140	4	12	6	3	-3	10

4	6, 0	900	150	6	16	8	4	-4	9,8
5	5, 8	950	160	8	20	10	5	-5	9,6
6	5, 7	100 0	170	10	24	12	6	-6	9,4
7	5, 6	105 0	180	12	28	14	8	-7	9,2
8	5, 5	110 0	190	14	32	16	10	-8	9,0
9	5, 4	115 0	200	16	36	18	12	-9	8,8
10	5, 3	120 0	210	18	40	20	15	-10	8,6
11	5, 2	125 0	215	20	44	23	18	-11	8,4
12	5, 1	130 0	220	22	48	26	21	-12	8,2
13	5, 0	135 0	225	24	52	29	24	-13	8,0
14	4, 9	140 0	230	26	56	32	27	-14	7,8
15	4, 8	145 0	235	28	60	35	30	-15	7,7
16	4, 7	150 0	240	30	64	38	33	-16	7,6
17	4, 6	155 0	245	32	68	41	36	-17	7,5
18	4, 5	160 0	250	33	72	44	39	-18	7,4
19	4, 4	165 0	255	34	76	47	42	-19	7,3
20	4, 3	170 0	260	35	80	50	45	-20	7,2

Приложение №3

Поурочное планирование занятий (1 год обучения)

- 1- вводное занятие, техника безопасности
- 2- развитие выносливости
- 3- кроссовая подготовка
- 4- ведение мяча с поворотами

- 5- ведение мяча с изменением направления
- 6- развитие скоростной выносливости
- 7- упражнения с отягощением
- 8- передачи мяча после ведения
- 9- броски мяча в движении
- 10- повторение перемещений.
- 11- бросок мяча в прыжке
- 12- силовые упражнения с партнером
- 13- ловля высоко летящих мячей
- 14- развитие силы мышц рук
- 15- переводы мяча
- 16- работа с набивными мячами
- 17- зонная защита
- 18- учебная игра
- 19- бросок мяча в корзину
- 20- челночный бег
- 21- совершенствование броска в корзину
- 22- штрафной бросок
- 23- прыжки на скакалке
- 24- развитие прыжковой выносливости
- 25- вырывание и выбивание мяча
- 26- прыжки через козла
- 27- индивидуальная защита
- 28- подводящие игры к баскетболу
- 29- ведение мяча с изменением направления
- 30- бросок в движении после двух шагов
- 31- бросок в прыжке одной рукой с места
- 32- учебная игра
- 33- броски с дальнего расстояния
- 34- скоростная подготовка
- 35- быстрое нападение
- 36- работа у шведской стенки
- 37- учебная игра
- 38- ловля катящегося мяча
- 39- подтягивание на низкой перекладине
- 40- индивидуальная защита
- 41- прыжковая подготовка
- 42- бросок в прыжке после ведения
- 43- опорные прыжки
- 44- бросок снизу двумя руками
- 45- напрыгивание на высоту
- 46- ведение мяча с изменением скорости
- 47- метание набивного мяча
- 48- эстафеты с передачами мяча
- 49- нападение, быстрый прорыв

- 50- силовая подготовка
- 51- позиционное нападение
- 52- зонная защита
- 53- двусторонняя игра
- 54- учебная игра
- 55- ловля мяча после отскока
- 56- прыжковая выносливость
- 57- борьба за мяч под щитом
- 58- опорные прыжки
- 59- перехват мяча
- 60- азбука баскетбола
- 61- учебная игра
- 62- кроссовая подготовка
- 63- добивание мяча
- 64- первенство среди 5-6 классов
- 65- первенство среди 5-6 классов
- 66- передача одной рукой из-за спины
- 67- прием контрольных нормативов
- 68- зачет по правилам
- 69- двусторонняя игра
- 70- зачетное занятие
- 71- учебная игра
- 72- учебная игра

Поурочное планирование занятий (2 год обучения)

- 1- вводное занятие, техника безопасности
- 2- развитие выносливости
- 3- кроссовая подготовка
- 4- ведение мяча с поворотами
- 5- ведение мяча с изменением направления
- 6- развитие скоростной выносливости
- 7- упражнения с отягощением
- 8- передачи мяча после ведения
- 9- броски мяча в движении
- 10- повторение перемещений.
- 11- бросок мяча в прыжке
- 12- силовые упражнения с партнером
- 13- ловля высоко летящих мячей
- 14- развитие силы мышц рук
- 15- переводы мяча
- 16- работа с набивными мячами

- 17- зонная защита
- 18- учебная игра
- 19- бросок мяча в корзину
- 20- челночный бег
- 21- совершенствование броска в корзину
- 22- штрафной бросок
- 23- прыжки на скакалке
- 24- развитие прыжковой выносливости
- 25- вырывание и выбивание мяча
- 26- прыжки через козла
- 27- индивидуальная защита
- 28- подводящие игры к баскетболу
- 29- ведение мяча с изменением направления
- 30- бросок в движении после двух шагов
- 31- бросок в прыжке одной рукой с места
- 32- учебная игра
- 33- броски с дальнего расстояния
- 34- скоростная подготовка
- 35- быстрое нападение
- 36- работа у шведской стенки
- 37- учебная игра
- 38- ловля катящегося мяча
- 39- подтягивание на низкой перекладине
- 40- индивидуальная защита
- 41- прыжковая подготовка
- 42- бросок в прыжке после ведения
- 43- опорные прыжки
- 44- бросок снизу двумя руками
- 45- напрыгивание на высоту
- 46- ведение мяча с изменением скорости
- 47- метание набивного мяча
- 48- эстафеты с передачами мяча
- 49- нападение, быстрый прорыв
- 50- силовая подготовка
- 51- позиционное нападение
- 52- зонная защита
- 53- двусторонняя игра
- 54- учебная игра
- 55- ловля мяча после отскока
- 56- прыжковая выносливость

- 57- борьба за мяч под щитом
- 58- опорные прыжки
- 59- перехват мяча
- 60- азбука баскетбола
- 61- учебная игра
- 62- кроссовая подготовка
- 63- добивание мяча
- 64- первенство среди 5-6 классов
- 65- первенство среди 5-6 классов
- 66- передача одной рукой из-за спины
- 67- прием контрольных нормативов
- 68- зачет по правилам
- 69- двусторонняя игра
- 70- зачетное занятие
- 71- учебная игра
- 72- учебная игра

Приложение №4

Методическое обеспечение образовательной программы 1-го года обучения.

№	Раздел программ-мы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности	Лекция	объяснение	Инструкция по технике безопасности		Устный зачёт
2	ОФП и СФП	Индивидуальный коллективный, поточный + практический	Словесные: рассказ, беседа, объяснение Наглядные: показ Практически	Карточки с описанием заданий	Тренажеры мячи, скакалки, шв. стенка, турники, скакалки, гимнастика.	

		кие	е: тестирование		скамейки	
3	Техника и тактика игры	Индивидуальный коллективный, поточный наглядный	Словесные: рассказ, беседа, объяснение Наглядные: показ Практические: выполнение заданий	Карточки, Тактическая доска.	Мячи.	Учебная игра,
4	Подвижные и спортивные игры	Коллективный	Словесные: рассказ, беседа, объяснение, разбор правил Наглядные: показ. Практические: выполнение заданий		Набивные мячи, б/б мячи	Разбор и анализ игры
5	Учебные соревнования	Коллективный			Мячи б/б	Разбор и анализ игры

Методическое обеспечение образовательной программы 2-го года обучения.

№	Раздел программы	Формы занятий	Приемы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение занятий	Формы подведения итогов
1	Техника безопасности	Лекция	объяснение	Инструкция по технике		Устный зачет

	ности			безопасности		
2	ОФП и СФП	Индивидуальный коллективный, поточный + практические	Словесные: рассказ, беседа, объяснение Наглядные: показ Практические: тестирование	Карточки с описанием заданий	Тренажеры мячи, скакалки, шв. стенка, турники, скакалки, гимн. скамейки	личные дневники
3	Техника и тактика игры	Индивидуальный коллективный, поточный наглядный	Словесные: рассказ, беседа, объяснение Наглядные: показ Практические: выполнение заданий	Карточки, тактическая доска.	Мячи.	Учебная игра,
4	Подвижные и спортивные игры	Коллективный	Словесные: рассказ, беседа, объяснение,		Набивные мячи, б/б мячи	Разбор и анализ игры

			разбор правил Наглядные: показ. Практические: выполнение заданий			
5	Учебные соревнования	Коллективный			Мячи б/б	Разбор и анализ игры