

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа №3

Рассмотрена на заседании методического совета Протокол №1 от 28.08.2015	«Утверждаю» Директор школы А. Н. Кидин Приказ № 286 от 01.09.2015
---	---

Образовательная программа «Азбука мяча»



Срок реализации программы – 3 года

Возраст учащихся 10-16

Составитель: Ольга Николаевна Татарникова
учитель физической культуры

Паспорт программы

Наименование программы	Азбука мяча
Направленность программы	Физкультурно-спортивная
Составитель программы	Учитель физической культуры Татарникова Ольга Николаевна Реализует программу Татарникова Ольга Николаевна
Тип программы	Модифицированная
Программа реализуется	Для учащихся 10-16 лет
Срок реализации программы	3 года
Уровень освоения	Долгосрочная
Организация исполнитель	МБОУ СОШ №3 города Рассказова Тамбовской области

Пояснительная записка

Реализация реформы общеобразовательной школы в области физического воспитания учащихся, ее характер и масштабность невозможна без системы дополнительного образования, так как именно этот вид образования ориентирован на совершенствование действующих форм школьной физической культуры, повышение их эффективности, организационного уровня и результативности всех составляющих программу компонентов.

Сочетая занятия физической культурой с дополнительным образованием в области интересующих учащихся видах спорта, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, способствуем созданию благоприятных условий для получения углубленных знаний и навыков выбранного вида спорта.

Организация системы дополнительного образования в общеобразовательной школе дает возможность углубленно заниматься любимым видом спорта и способствует к самоопределению и саморазвитию личности ребенка.

Программа «Азбука мяча» составлена для реализации в МБОУ СОШ № 3 г. Рассказово Тамбовской области.

Современный баскетбол-это широко используемое средство физического воспитания детей школьного возраста. Систематические занятия спортивными играми способствуют всестороннему развитию школьников, особенно положительно влияют на развитие таких физических способностей, как быстрота, скоростная и силовая выносливость, ловкость. Спортивные игры содействуют воспитанию у учащихся морально-волевых качеств: смелости, настойчивости, дисциплинированности, способности к преодолению трудностей. Игры содействуют нравственному воспитанию. Уважение к сопернику, честность в спортивной борьбе, стремление к совершенствованию-все эти качества могут успешно формироваться под влиянием спортивной игры баскетбол.

Новизна программы определяется широким разнообразием решения оздоровительных, образовательных и воспитательных задач через реализацию программы «Азбука мяча»:

-оздоровительные- укрепление состояния здоровья, гармоническое развитие форм и функций организма, развитие двигательных качеств.

-образовательные- формирование системы двигательных умений и навыков баскетболиста, вооружение занимающихся знаниями техники и тактики баскетбола и ведение игры.

-воспитательные- формирование высоких моральных и волевых качеств, способствовать формированию нравственного поведения.

Снижение уровня здоровья и физической подготовленности подрастающего поколения, масштабное развитие дефицита двигательной активности сделали актуальными занятия физической культурой и спортом.

Данная программа составлена на следующих источниках: Программа по баскетболу для СДЮСШОР. Москва .Советский спорт. 2004; Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов. М.: Просвещение, 2005; Баскетбол теория, практика. Колос В. М. Минск. 1989.

Программа «Азбука мяча» является модифицированной, рекомендуется для:

- широкого внедрения баскетбола в практику физического воспитания учащихся.
- углубленных знаний по практическому освоению игры и последующим переходом на спортивную специализацию в спортивной школе.

Технические приемы, тактические действия и собственно игра в баскетбол таят в себе большие возможности для формирования жизненно важных двигательных навыков и развития физических способностей школьников.

Анализ зарубежных учебных планов, Прибалтики, Америки, подтверждает приоритет баскетбола, как основной дисциплины по физическому воспитанию учащихся.

Исследователи игровой деятельности подчеркивают уникальные возможности баскетбола не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательного интереса, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потенциала личности, ее индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

В программе изложены основные положения педагогики и теории спортивной тренировки применительно к баскетболу в условиях общеобразовательной школы.

Программа учитывает материально-техническое состояние образовательного учреждения (имеется спортивный зал 22\ 14, спортивная площадка) и наличие спортивного инвентаря.

Срок реализации программы 3-летний курс обучения.

Направленность программы - физкультурно-спортивная, вид программы- спортивно-оздоровительная подготовка по баскетболу.

На первый год обучения отводится 4 часа в неделю (10-12 лет), в год 140 часов.

На второй (12-14 лет) и третий год (14-16 лет) обучения 4 часа в неделю, в год 140 часов.

Основной формой учебной работы является спортивная тренировка, проводимая в форме групповых занятий.

Группы формируются как из мальчиков так и из девочек.

Максимальное количество обучающихся в группах по годам обучения :

1-ый год -15 человек

2-ой,3-й год -15 человек.

Конечной целью является разностороннее развитие личности средствами и методами физической культуры, а также включение учащихся в составы команд школы, городов и чемпионатов области.

Материал программы дается в практических занятиях по общей физической подготовки (ОФП) и специальной физической подготовки (СФП), которая проводится в процессе основных занятий изучения и совершенствования техники и тактики игры.

Работа проводится в соответствии с основными принципами спортивной тренировки: комплексность- тесная взаимосвязь всех сторон обучения(физической, технико-тактической, психологической и теоретической подготовки, воспитательной работы и восстановительных мероприятий, педагогического и медицинского контроля)..

Преемственности- определяет последовательность изложения программного материала..

Вариативности- предусматривает индивидуальные особенности юного спортсмена, включение в план разнообразного набора тренировочных средств и изменения нагрузок для решения задач спортивной подготовки.

Основными средствами спортивной тренировки являются специальные физические упражнения, связанные с обучением технике, тактики игры и ее совершенствованием, развитием физических качеств, а также гигиенические факторы и факторы окружающей среды.

Программой предусмотрено теоретические, практические занятия, выполнение контрольных нормативов, участие в соревнованиях, инструкторская и судейская практика, просмотр учебных фильмов, соревнований мастеров . Изучение отдельных тем теории осуществляется в процессе практических занятий.

Занятия предусматривают обязательные правила по технике безопасности, гигиене, режиму дня и питанию юного спортсмена, самоконтролю за состоянием здоровья.

В процессе учебно-тренировочной работы систематически ведется учет подготовленности путем:

текущей оценки усвоения изучаемого материала;

оценки результатов выступления на соревнованиях команды и индивидуальных игровых действиях;

выполнение контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке, для чего организуются специальные соревнования.

Возрастные этапы в направлении работы с юными спортсменами

Год обучения	Возраст учащихся	Количество уч-ся в группе(чел)	Кол-во тренировочных дней в неделю	Общий объем подготовки (час) Количество часов в неделю	Уровень спортивной подготовленности
Этапы подготовки					
1-й	10-12	15	2	140\4	Выполнение норм по физической и технической подготовке (не менее 30 %)
2-й	12-14	15	2	140\4	Выполнение норм по физической и технической подготовке(не менее 40 % всех видов)
3-й	14-16	15	2	140\4	Выполнение норм по физической и технической (не менее 50 % всех видов)

Задачи учебного - тренировочного цикла

1. Отбор способных к занятиям баскетболом детей.
2. Формирование стойкого интереса к занятиям.
3. Всестороннее гармоничное развитие физических способностей, укрепление здоровья, закаливание организма.
4. Воспитание специальных способностей (гибкости, быстроты, ловкости), для успешного овладения навыками игры
5. Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям.
6. Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами баскетбола.

Учебно - тематический план
Программа « АЗБУКА МЯЧА»

Вид подготовки	Этап начальной подготовки		
	10-12 лет	12-Идет	14-16 лет
	1-й	2-й	3-й
Теоретическая	2	2	2
Общая физическая	47	38	38
Специальная физическая	38	47	47
Техническая	29	29	10
Тактическая	10	10	29
Игровая	8	8	90
Контрольные и игровые игры	Вне сетки часов	Вне сетки часов	Вне сетки часов
Восстановительные мероприятия	Вне сетки часов	~	-
Инструкторская и судейская практика	Вне сетки часов	~	-
Контрольные испытания	6	6	6
Медицинское обследование	Вне сетки часов		
Всего: (час)	140	140	140

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ДЛЯ ПРАКТИЧЕСКИХ ЗАНЯТИЙ

Техническая подготовка

Приемы игры	Этапы		
	1-й гол	2-й гол	3-й гол
1	2	3	4
Прыжок толчком левых ног	+	+	
Прыжок толчком правой	+	+	
Остановка прыжком		+	+
Остановка двумя шагами		+	+
Повороты вперед	+	+	
Повороты назад	+	+	
Ловля мяча двумя руками на	+	+	
Ловля мяча двумя руками в		+	+
Ловля мяча двумя руками в		+	+
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при поступательном движении		+	+
Ловля мяча двумя руками при		+	+
Ловля мяча одной рукой на		+	
Ловля мяча одной рукой в		+	+
Ловля мяча одной рукой в			+
Ловля мяча одной рукой при встречном движении			+
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении			+
Ловля мяча одной рукой при			+
Передача мяча двумя руками	+	+	
Передача мяча двумя руками от плеча (с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками от груди (с отскоком)	+	+	
Передача мяча двумя руками снизу (с ■ -	+	+	
* Передача мяча двумя руками с	+	+	
Передача мяча двумя руками в		+	+
Передача мяча двумя руками в		+	+
Передача мяча двумя руками		+	+
Передача мяча двумя руками			+
Передача мяча двумя руками на			+
Передача мяча двумя руками			+
Передача мяча одной рукой		+	+
Передача мяча одной рукой от		+	+
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+
Передача мяча одной рукой сбоку		+	+
Передача мяча одной рукой снизу		+	+
Передача мяча одной рукой с	+	+	
Передача мяча одной рукой в		+	+
Передача мяча одной рукой в			+
Передача мяча одной рукой			+

Передача мяча одной рукой			+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+

Передача мяча одной рукой			+
Ведение мяча с высоким	+	+	
Ведение мяча с низким	+	+	
Ведение мяча со зрительным	+	+	
Ведение мяча без зрительного		+	+
Ведение мяча на месте	+	+	
Ведение мяча по прямой	+	+	+
Ведение мяча по дугам	+	+	
Ведение мяча по кругам	+	+	+
Ведение мяча зигзагом		+	+
Обводка соперника с изменением			+
Обводка соперника с изменением			+
Обводка соперника с изменением			+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+
Обводка соперника с переводом			+
Обводка соперника за			+
Обводка соперника с использованием нескольких			
Броски в корзину двумя руками	+	+	
Броски в корзину двумя руками	+	+	
Броски в корзину двумя руками	+	+	+
Броски в корзину двумя руками			
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+
Броски в корзину двумя руками	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в			+
Броски в корзину двумя руками			+
Броски в корзину двумя руками			+
Броски в корзину двумя руками		+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину двумя руками под углом к щиту	+	+	+
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+
Броски в корзину одной рукой		+	+
Броски в корзину одной рукой от	+	+	+
Броски в корзину одной рукой		+	+
Броски в корзину одной рукой			
Броски в корзину одной рукой			
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+
Броски в корзину одной рукой с	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в		+	+
Броски в корзину одной рукой			+
Броски в корзину одной рукой			+
Броски в корзину одной рукой			+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+
Броски в корзину одной рукой пол	+	+	+
Броски в корзину одной рукой		+	+

Тактика нападения

Приемы игры	Этапы подготовки		
	1-й гол	2-й гол	3-й гол
1	2	3	4
Выход для получения мяча	+	+	
Выход для отвлечения мяча	+	+	
Розыгрыш мяча		+	+
Атака корзины	+	+	+
«Передай мяч и выходи»	+	+	+
Заслон			+
Навешение		+	+
Пересечение		+	+
Треугольник			+
Тройка			+
Малая восьмерка			
Скрестный выход			+
Слвоенный заслон			
Навешение на двух игроков			
Система быстрого прорыва			+
Система эшелонированного			
Система нападения через			
Система нападения через			
Игра в численном			
Игра в меньшинстве			

Тактика защиты

Приемы игры	Этапы начальной		
	1-й гол	2-й гол	3-й гол
1	2	3	4
Противодействие получению	+	+	
Противодействие выходу на	+	+	
Противодействие розыгрышу	+	+	+
Противодействие атаке	- +	+	+
Подстраховка		+	+
Переключение			+
Проскальзывание			
Групповой отбор мяча			+
Против тройки			
Против малой восьмерки			
Против скрестного выхода			
Против слвоенного заслона			
Против навешения на двух			
Система личной защиты		+	+
Система зонной защиты			
Система смешанной			
Система личного прессинга			
Система зонного прессинга			
Игра в большинстве			
Игра в меньшинстве			

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО
МАТЕРИАЛА Теоретическая подготовка**

Темы	1-й год	2-й год	3-й год
Физическая культура и спорт в России	1		
Состояние и развитие баскетбола в	~	1	
Воспитание нравственных и волевых качеств	Вне сетки часов		
Влияние физических упражнений на организм	Вне сетки часов		
Гигиенические требования к занимающимся	Вне сетки часов		
Профилактика травматизма	Вне сетки часов	-	-
Основы техники и техническая подготовка	-	-	1
Основы тактики и тактическая подготовка	-	1	
Физические качества и физическая	1	-	
Спортивные	-	-	Вне сетки часов
Правила по	-	Вне сетки часов	-
Официальные правила	-	-	1
Усиановка на игру и разбор	-	-	Вне сетки часов
Всего часов	2	2	2

Методико-дидактическое обеспечение

Важнейшей функцией управления наряду с планированием является контроль, определяющий эффективность образовательной программы «Азбука мяча» на всех этапах реализации.

В процессе реализации программы применяются основные методы обучения:

-словесный - дает возможность уяснить поставленную задачу, усвоить содержание и структуру упражнения;

-наглядный(метод показа) дает наиболее полное представление о движении, активизирует сенсорные способности занимающегося;

-практический(метод упражнения) основан на проверке правильности восприятия движений, исходя из собственных мышечно-моторных ощущений; -целостного упражнения- предусматривает выполнение всего упражнения после показа и объяснения приема;

-расчлененного упражнения- заключается в выделении какой-либо части игрового приема(движение руки в броске), которая разучивается отдельно, и лишь после усвоения движения соединяется в целостное действие; -игровой- позволяет одновременно совершенствовать разнообразные двигательные навыки, самостоятельно действовать, отрабатывать быстроту ответной реакции на изменяющиеся условия, ориентироваться в условиях, близких к соревновательным;

соревновательный- предусматривает постоянное соперничество в определенных упражнениях, создает благоприятные условия для активного проявления физических, интеллектуальных, волевых качеств; - исследовательский метод-тестирование.

При обучении двигательным действиям применяются фронтальная, групповая, индивидуальные формы организации учебного процесса.

Реализация программы предусматривает следующий поэтапный переход: -от обучения техническим приемам игры к индивидуальным тактическим действиям в нападении и защите; -от индивидуальных действий к командным как в защите так и в нападении;

планомерное прибавление вариативности выполнения приемов игры и широты взаимодействий с партнером;

-переход от общеподготовительных средств к наиболее специализированным для баскетболиста;

-увеличение собственно соревновательных упражнений в процессе подготовки; -увеличение объема тренировочных нагрузок;

-повышение интенсивности занятий и, следовательно, использование восстановительных мероприятий для поддержания необходимой работоспособности и сохранения здоровья учащихся.

В процессе усвоения знаний, умений и навыков осуществляется контроль тем:

текущей оценки усвоения изучаемого материала; ¹Оценки результатов

выступления в соревнованиях команды и индивидуальных игровых показателей;

выполнения контрольных упражнений по общей и специальной физической подготовке (приложения №1,2,3), для чего организуются специальные соревнования.

Контроль за процессом физического воспитания и овладения основными навыками игры проводится дважды- в начале года и в конце. Помимо этого в форме соревнований оцениваются двигательные способности детей. Проводятся турниры и соревнования по баскетболу. Теоретические знания оцениваются перед началом решения конкретных задач.

Для реализации программы в школе созданы все условия материально-технической базы: стадион для занятий легкой атлетикой, футбольное поле, площадки для спортивных игр, лыжная база, спортивный зал. А также подсобные помещения: раздевалки, спортивная база для хранения инвентаря. Школа систематически пополняет фонд спортивного инвентаря для занятий баскетболом (мячи № 5,6.7), спортивными играми, легкой атлетикой,

гимнастикой, лыжной подготовкой. Школа планирует и дальнейшее пополнение материально-технической базы.

Ожидаемые результаты

По окончании каждого года обучения учащиеся должны достигнуть следующего уровня .

Знать и иметь представление:

- об истории возникновения и развития баскетбола;
- гигиена занятий и режим баскетболистов;
- основные сведения о строении и функциях человеческого организма; - правила соревнований;
- основные сведения о баскетболе.

Уметь:

- использовать специальную физическую подготовленность наряду с общей физической подготовленностью -технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбола;
- использовать умения и навыки техники игры;
- использовать основы тактики игры;
- уметь выбирать способы ведения игры (индивидуальные действия или командные);
- уметь использовать игровое амплуа;
- управлять своими эмоциями, взаимодействовать с партнерами по команде;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма;
- уметь вести соревновательную деятельность по баскетболу;
- уметь пользоваться современным спортивным инвентарем и.

оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий .

- демонстрировать:
 - уровень технической подготовки;
 - уровень специальной физической подготовки;
 - уровень общей физической подготовки;(см. приложения №1,2)
- Приложение №2

Общая физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места.
2. Высота прыжка.
3. Бег 20м.
4. Бег 40 с.
5. Бег 300 м.

Техническая подготовка.

- 1 Передвижение.
 - 2 Скоростное ведение.
 - 3 Передачи мяча.
 - 4 Дистанционные броски.
 - 5 Штрафные броски.
- Приложение №1

Контрольные упражнения

Описание тестов

Техническая подготовка

- 1 *.Передвижение*
Игрок находится за лицевой линией. По сигналу арбитра испытуемый перемещается в защитной стойке с изменением направления. Фиксируется время.
- 2 *Скоростное ведение с переводом мяча (змейкой)*

3. Передачи мяча с партнером, (по диагонали)

4. Броски с дистанции

Игрок выполняет 10 бросков с 5 указанных точек 2 раза- туда и обратно.

Фиксируется количество.

Физическая подготовка

1. Прыжок в длину с места.
2. Прыжок с доставанием как можно более высокой точки.
3. Бег 40 с. (челнок)
4. Бег 300, 600, 1000м или тест Купера.

Требования по технической подготовке

группы	Передвижения в защитной стойке		Скоростное ведение(с, попадания)		Передачи мяча(с, попадания)		Дистанционные броски(%)		штрафные броски(%)	
	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1-й год	9,0	9,5	14,2	14,8	13,8	14,1	40	40	48	48
2-й год	8,7	9,0	14,0	14,6	13,6	13,9	45	45	50	50
3-й год	8,5	8,8	13,9	14,5	13,5	13,8	58	48	60	60

Требования по физической подготовке

группы	Прыжки в длину с места(см)		Высота прыжка(см) (по Абалакову)		Бег 20 м (с)		Бег 40 с (м)		Бег 300.м (мин. с)	
	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.	М.	Д.
1-й год	195	195	38	37	3,8	3,9	6 п 15	6 п	1,55	2,10
2-й год	205	205	41	40	3,7	3,8	7 п	6 п 25	1,45	1,55
3-й год	210	205	43	41	3,6	3,7	8 п	7 п	1,35	1,40

Список литературы для педагога

1. Баскетбол. Учебник для институтов физической культуры. \ под общ.ред. Ю.М. Портнова\, 6-е издание,-М. Ф и с, 19998.
2. Баскетбол: поурочная учебная программа для ДЮСШ, М.; Ф и С, 1992
3. Бондарь А.Н. Учись играть в баскетбол.- Минск, 1996.
4. Гомельский А. Я, Баскетбол: секреты мастерства: 1000 баскетбольных упражнений.-М., 1997
- ;
5. Гарсис А.М. Методика подготовки баскетболистов разрядников.- М.: Ф и С.,2002
6. Грасис А.М. Специальные упражнения баскетболистов.- М.: Ф.и С 2007
7. Джон Р. Вуден. Современный баскетбол.-М.: Ф иС,1997
8. Журнал теория и практика физической культуры, № 4, 2000; №1-12, 1996-2002
9. Журнал физкультура и спорт. № 1-12Л993; №1-6.2006; 1-5,2001
Ю.Зациорский В.М. Физические качества спортсмена.- М.: ФиС,2000
П.Зельдович Т.А. Подготовка юных баскетболистов.- М.: ФиС,1999
- 12.Комплексная программа для 1-11 классов общеобразовательных школ с направленным развитием двигательных качеств, М.: Ф иС, 1993
- 13.Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта(баскетбол).- М, 1996
- 1
- 14.Спортивные игры \ под ред. В.А. Кудряшова\, Минск: ФиС,1968
- и*
- 15.Харре Д.Учение о тренировке.- М.: ФиС,1997
- и*
- 16.Арнольд Ауэбах Баскетбол.- М.: ФиС, 1961
- 17.Журнал физкультура и спорт. О.В. Жбанков / Развитие прыгучести у юных баскетболистов.№3,1995

Литература для учащихся

1. Мой друг-физкультура. Учебник для учащихся 1-4 классов.2006
2. Физическая культура. Учебник для учащихся 8-9А0-11-хклассов /под ред. В.И. Ляха. Просвещение, 1997-20 ,

Литература для родителей

1. Брайд Р.Т.,Брайд Д. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещение, 1991
2. Зайцева В.В. Зачем учится физкультуре. М. Вентана-Графф,2003