

Пояснительная записка

Данная программа по баскетболу является программой дополнительного образования, предназначенной для дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

Общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет физкультурно-спортивную направленность, по уровню освоения программа имеет базовый уровень, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Баскетбол» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также уделяет внимание вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества: выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др. А также формируются личные качества ребенка: общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде.

В условиях стандартного школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Программа курса «Баскетбол» разработана на основании:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ (редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016). Редакция от 19.02.2018 (с изм. и доп. вступ. в силу с 06.03.2018);
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Максимальная продолжительность реализации программы – 1 год обучения, программа рассчитана на 68 часа (1 раз в неделю по 2 часа). Возраст обучающихся в группах – 12-17 лет.

- Количество детей в группе – не менее 15 человек.

В целях достижения высокого результата, стабильного уровня подготовки продолжительность учебно-тренировочного процесса составляет 34 недели, с 2 сентября по 23 мая. Каникулы с 29 октября по 7 ноября, 28 декабря по 8 января, 21 марта по 30 марта.

Возраст ребя 9 классы.

Направленность физкультурно-спортивная.

Педагогическая целесообразность программы

Баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Цель программы:

Приобщение к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов – патриотов своей школы, своего города, своей страны. Развитие и формирование у обучающихся универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в игре баскетбол.

Задачи:**развивающие:**

- целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и физические способности такие как: быстроту, ловкость, специальную тренировочную выносливость;
- сформировать навыки деятельности игрока совместно с партнерами;
- содействовать общему физическому развитию;
- содействовать формированию навыков игры в баскетбол.

воспитательные:

- формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Ожидаемые результаты:

Укрепление состояния здоровья детей и подростков, закаливание организма;

Обеспечение содержательного досуга детей;

Обеспечение успешного выступления команд юношей и девушек на городских соревнованиях

Обучающиеся должны знать:

1. Основные правила игры в баскетбол.
Какие бывают нарушения правил.
Жесты судей
Расположение основных линий на площадке.
2. Гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями;
3. Способы подсчета пульса.
4. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.
5. Иметь понятие о телосложении человека, о работе сердечнососудистой системы.

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу, передачу мяча одной рукой сбоку;
 - выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой;
 - выполнять броски одной и двумя руками в прыжке, броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего, броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы, штрафной бросок одной и двумя руками от головы;
 - вырывание и выбивание, перехват, накрывание.
 - применять в игре командное нападение, взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.
- Обучающиеся должны использовать приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг. К окончанию программы обучающиеся будут знать правила игры в баскетбол, им будут известны основы знаний о здоровом образе жизни.

К окончанию программы обучающиеся будут уметь демонстрировать:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.

- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Способы определения результативности

- повседневное систематическое наблюдение;
- участие в спортивных праздниках, конкурсах;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

Наполняемость групп и режим учебной работы.

период обучения	максимальная наполняемость групп (чел)	максимальный объем учебно-тренировочной работы (час / неделя)	годовая учебно-тренировочная нагрузка (недель / час) 34 недель
1 год	Не менее 2	2	68

Тематический план

№	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика
1	Вводное занятие	1		
3	Специальная физическая подготовка	17		
4	Техническая подготовка	38		
5	Подготовка к соревнованиям	2		

Учебно-тематический план

1 раз в неделю у юношей, девушек (68 часа в год)

Поурочный учебный план состоит из 2 часов в неделю по 40 минут урок.

**№ Наименование разделов и тем. Общая теория, практика
п/п количество
часов**

1. Вводное занятие 2
 2. Специальная физическая подготовка 17
 4. Техническая подготовка 38
 5. Подготовка к соревнованиям 2
- Итого: 68

Промежуточная аттестация

Формы подведения промежуточной аттестации обучающихся:

- спортивные праздники, конкурсы;
- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;
- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 1 раза в год.

Тестирование проводят в начале учебно-тренировочного периода перед началом летней серии игр
– в апреле –

мае.

Формы и способы фиксации результатов:

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

Организационно-педагогические основы обучения

Учебно-воспитательный процесс в объединении характеризуется следующими особенностями:

- обучающиеся приходят на занятия в свободное от основной учебы время;
- обучение организуется на добровольных началах;
- детям, представляется возможность, сочетать различные направления и формы занятий
- допускается переход учащихся из одной группы в другую (по возрастному составу, по уровню развития умений и навыков);
- педагогом создаются наиболее комфортные условия для детей на занятиях.
- Возраст обучающихся в группах – 15-17 лет.
- Количество детей в группе – не менее 2 человек.
- Уровень подготовки детей при приеме в группу:
 - а) неподготовленные дети;
 - б) более подготовленные дети.
- Основанием для приема детей является письменное заявление родителей.
- Режим работы: Набор в секцию данной направленности производится по следующим параметрам: наличие способностей, базовых знаний и желание обучающихся совершенствовать свои умения и навыки в игре баскетбол, выполнивших нормативные требования по общей физической и специальной подготовке, а также не имеющие медицинских противопоказаний.

Содержание программы

1. Водное занятие.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях баскетболом;
- Правила пожарной безопасности поведения в спортивном зале;
- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды, форма игроков;
- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль;
- Влияние физических упражнений на организм человека;
- Сведения о строении и функциях организма человека;
- Необходимость разминки в занятиях спортом;
- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология;
- Методика тренировки баскетболистов;
- Техническая подготовка баскетболистов;
- Психологическая подготовка баскетболиста;
- Подведение итогов года.

2. Общая физическая подготовка

- Строевые упражнения;
- Упражнения для рук плечевого пояса;
- Упражнения для ног;
- Упражнения для шеи и туловища;
- Упражнения для всех групп мышц;
- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место», «Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»;
- Упражнения для развития быстроты;

- Упражнения для развития ловкости;
- Упражнения для развития гибкости;
- Упражнения для развития прыгучести.

3. Специальная физическая подготовка

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед;
- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении;
- Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом);
- Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны);
- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги;
- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам;
- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами;
- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом;
- Метание различных мячей в цель;
- Эстафеты с разными мячами.

4. Техническая подготовка

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.
- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.
- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.
- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.
- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.
- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.
- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.
- Обводка соперника с изменением направления.
- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.
- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.
- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.
- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.
- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

5. Тактическая подготовка

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.
- Организация атаки кольца.
- «Передай мяч и выходи».
- Заслон защитнику партнера.
- Наведение на партнера своего защитника.
- Взаимодействие «Треугольник».
- Взаимодействие «Тройка».
- «Малая восьмерка».
- Скрестный выход.
- Система быстрого прорыва.
- Система нападения без центрального игрока

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.
- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.
- Переключение на другого нападающего.
- Проскальзывание.
- Групповой отбор мяча.
- Противодействие «Тройке».
- Противодействие «Малой восьмерке».
- Система личной защиты.

6. Игровая подготовка

- Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.
- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.
- Овладение основами тактики командных действий.
- Воспитание навыков соревновательной деятельности по баскетболу.

7. Контрольные и календарные игры

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.
- Подготовительные учебные двухсторонние игры.
- Товарищеские встречи
- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

8. Ожидаемые результаты .

- расширят представление о баскетболе, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;
- научатся правильно распределять нагрузки в режиме дня;
- улучшат свои нравственные и волевые качества, станут более выносливыми к любым нагрузкам
- пополнят технико-тактический арсенал игры в баскетбол;
- освоют разнообразную игровую практику;
- научатся ловить мяч двумя руками при движении сбоку;
- научатся ловить мяч двумя руками в прыжке;
- научатся ловить мяч одной рукой в движении;
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (встречные);
- освоют передачу мяча двумя руками в движении (сопровождающие);
- освоют передачу мяча одной рукой с боку (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);
- научатся передавать мяч одной рукой в прыжке;
- будут выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);
- будут выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;
- будут выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;
- в нападении получат навыки ставить заслон;
- научатся в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;
- будут уметь защищаться системой личной защиты;
- научатся обходить соперника с изменением высоты отскока;
- будут ловить мяч одной рукой в прыжке;
- смогут передавать мяч одной рукой (поступательные);
- смогут обходить соперника с изменением направления.

Организационно-педагогические условия

Организационные условия:

1. Дидактические материалы:

- Картотека упражнений по баскетболу.
- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.
- Правила игры в баскетбол.
- Правила судейства в баскетболе.
- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.
- Положение о соревнованиях по баскетболу.

2. Методические рекомендации:

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.
- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.
- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

3. Техническое оснащение занятий:

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ , основные баскетбольные щиты с кольцами, тренировочные баскетбольные щиты с кольцами, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.

Педагогические условия

Занятия в секции «Баскетбол» могут вестись ПДО с педагогическим спортивным образованием

Приложение

Список литературы:

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И., Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
5. Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
6. Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 2009г.