

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Спицынская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНА
на заседании педагогического
совета
Протокол от № 3 от 27.10.2021

Утверждаю
Директор школы  Кандакова Р.В.


**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая)
программа «Баскетбол»**

Составитель:
учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
Черноталова Галина Викторовна

2021г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол» разработана в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года № 273 – ФЗ, составлена на основе программы по физической культуре для учащихся 1-11 классов Лях В.И., Зданевич А.А., М.: Просвещение 2013 год, положения о рабочей программе по предмету МКОУ «Спицынская ООШ».

Структура рабочей программы:

- Пояснительная записка.
- Учебно-тематический план.
- Требования к уровню подготовки обучающихся по программе дополнительного образования.
- Содержание программы дополнительного образования.
- Материально-техническое обеспечение.
- Список литературы

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу её составляет организация работы школьного спортивного кружка. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной активности раздела «Баскетбол». Рабочая программа «Баскетбол» имеет *спортивно-оздоровительную направленность*, по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Актуальность программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации кружковой работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий: Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своей страны.

Задачи:

Образовательные:

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физической культуры.

Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закалять организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

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.

Методы и формы обучения.

Формы организации обучения: командная, малыми группами, индивидуальная.

Формы проведения занятий: Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, развивающих и воспитательных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительное представление об изучаемом движении.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий.

Практические методы: метод упражнений, игровой, соревновательный, круговой тренировки, тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Содержание данной программы рассчитано на систему двух разовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности.

Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы, при этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовленности баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями.

Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, приём, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Возраст детей, участвующих в реализации данной дополнительной образовательной программы: программа предназначена для детей 10-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний. Набор производится, до 10 сентября учебного года.

Ожидаемые результаты:

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

- Основы знаний о здоровом образе жизни.
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране.
- Правила игры в баскетбол.
- Тактические приемы в баскетболе.

Уметь

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста.
- Проводить судейство матча.
- Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение подвижных игр.

Развить качества личности

- Воспитывать стремление к здоровому образу жизни.
- Повысить общую и специальную выносливость учащихся.

Развивать коммуникабельность учащихся, умение работать и жить в коллективе.

Развивать чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы:

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

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по тестам, в начале года, промежуточное тестирование и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимися.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН СЕКЦИОННЫХ ЗАНЯТИЙ ПО БАСКЕТБОЛУ

№ п/п	Виды спортивной подготовки	Количество часов	В том числе на:	
			теоретические занятия	практические занятия
1.	Теоретическая	2	2	
	Развитие баскетбола в России			
	Гигиенические сведения и меры безопасности на занятиях			
2.	Техническая	22	Интегриров.	22
	2.1. Имитационные упражнения без мяча	2		2
	2.2. Ловля и передача мяча	5		5
	2.3. Ведение мяча	7		7
	2.4. Броски мяча	8		8
3.	Тактическая	18	Интегриров.	18
	3.1 Действия игрока в защите	9		9
	3.2 Действия игрока в нападении	9		9
4.	Физическая	16	Интегриров.	16
	4.1 Общая подготовка	8		8
	4.2. Специальная	8		8
5.	Участие в соревнованиях по баскетболу	3		3
6.	Тестирование	3		3
	Итого	64	2	62

ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ПРОГРАММЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ.

К моменту завершения программы обучающиеся должны :

Знать:

- Основы знаний о здоровом образе жизни
- Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
- Правила игры в баскетбол
- Тактические приемы в баскетболе

Уметь:

- Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
- Проводить судейство матча
- Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности:

- Воспитать стремление к здоровому образу жизни
- Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
- Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе

- Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, стране.

СОДЕРЖАТЕЛЬНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РАЗДЕЛОВ ПРОГРАММЫ.

Теоретическая подготовка. 2 ч.

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая, техническая, тактическая подготовка баскетболиста.
4. Психологическая подготовка баскетболиста.
5. Соревновательная деятельность баскетболиста.
6. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
7. Правила соревнований по баскетболу.
8. Места занятий. Оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

Физическая подготовка. 16 ч.

1. Общая физическая подготовка.

Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнёром, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка канат).

Подвижные игры.

Эстафеты.

Полосы препятствий.

Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка.

Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка. 22 ч.

1. Упражнения без мяча.

Прыжок вверх-вперёд толчком одной и приземлением на одну ногу.

Передвижение приставными шагами правым(левым) боком:

с разной скоростью;

в одном и в разных направлениях.

1.3 Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча.

Двумя руками от груди, стоя на месте.

Двумя руками от груди с шагом вперёд.

Двумя руками от груди в движении.

Передача одной рукой от плеча.

Передача одной рукой с шагом вперёд.

То же после ведения мяча.

Передача одной рукой с отскоком от пола.

Передача двумя руками с отскоком от пола.
Ловля мяча после полукотскока.
ловля высоко летящих мячей.
Ловля катящегося мяча, стоя на месте, в движении.

3. Ведение мяча.

На месте.

В движении шагом.

В движении бегом.

То же с изменением направления и скорости.

То же с изменением высоты отскока.

Правой и левой рукой поочерёдно на месте.

Правой и левой рукой поочерёдно в движении.

Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча.

Одной рукой в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

Одной рукой после ведения и двух шагов.

Двумя руками в прыжке.

Одной рукой в прыжке.

Тактическая подготовка. 18 ч.

5. Действия игрока в защите.

- 5.1 Индивидуальные действия: действия против игрока без мяча –
 противодействие получению мяча;
 противодействие выходу на свободное место;
 действия против игрока с мячом -
 противодействие розыгрышу мяча;
 противодействие атаки корзины.
- 5.2. Групповые действия: взаимодействие двух игроков:
 подстраховка,
 переключение;
 групповой отбор мяча.
 взаимодействие трёх игроков:
 против тройки;
 против сдвоенного заслона;
 против нападения на двух.
- 5.3. Командные действия: концентрированная защита –
 система личной защиты;
 система зонной защиты;
 система смешанной защиты.
- 5.4. Действия игрока в нападении.
- 5.5. Индивидуальные действия: действия игрока без мяча –
 выход для получения мяча;
 выход для отвлечения противника;
 действия игрока с мячом –
 розыгрыш мяча;
 атака корзины.
- 5.6. Групповые действия: взаимодействие двух игроков –

передай мяч и выходи;
 заслон;
 нападение;
 взаимодействие трёх игроков – тройка;
 скрестный выход;
 нападение на двух игроков.

5.7. Командные действия: стремительное нападение – система быстрого прорыва;
 позиционное нападение.

6. Участие в соревнованиях. 3ч.

7. Тестирование 3ч.

7. Примерные виды двигательной подготовленности (тестирование).

- бег 20м. с высокого старта;
- челночный бег 4-10м. (с.);
- прыжок в длину с места (см.);
- подтягивание на перекладине из вися (раз);
- поднимание ног до угла в 90гр. На гимнастической стенке (раз);
- метание теннисного мяча (м.);
- кросс 1500 – 2000м. (мин., с.);
- бег на лыжах 2 – 3 км. (мин., с.).

Материально – техническое обеспечение занятий.

№ п.п	наименование	количество
1	Мяч баскетбольный	
2	Скакалки	
3	Гимнастические скамейки	5 шт.
4	Щиты баскетбольные	2 шт.
5	Мат гимнастический	
6	Гимнастические стенки	5 шт.
7	Стойки для обводки	3шт.
8	Гантели	
9	Мяч набивной	
10	Насос со штуцером	10 шт.
11	Льжи	1шт.

Литература.

1. Баскетбол. Н.В.Семашко.
2. Комплексная программа по физической культуре под редакцией Лях В.И., Зданевич А.А..
3. Организация работы спортивных секций в школе. А.Н. Каинов/ издательство «Учитель» 2010год,- 167 стр.
4. Программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, основанная на одном из видов спорта (баскетбол). Е.Н. Литвинов, М.Я. Виленский.
5. Спортивные и подвижные игры. П.А.Чумаков.
6. Физическое воспитание. Н.К.Коробейников, А.А.Михеев.
7. Электронная база интернет ресурсов.