

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 ст. Зеленчукской
им. В.В. Бреславцева»**

Согласовано:

М.И. Брателова
Зам директора по ВР
Брателова М.И.
« 30 » 08 2020г.

«Утверждено»

В.И. Петрушкова
Директор МКОУ «СОШ № 3
ст. Зеленчукской им. В.В. Бреславцева»
В.И. Петрушкова
« 30 » 08 2020 г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Баскетбол»
направленность: физкультурно-спортивная
уровень: базовый
возраст обучающихся 12-17 лет
срок реализации 1 год**

Программу разработала
учитель физической культуры
высшей категории
МКОУ «СОШ № 3 ст. Зеленчукской
им. В.В. Бреславцева
Шаркова Галина Ивановна

2020-2021 учебный год

Пояснительная записка

Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2010год. Рекомендована Министерством образования РФ.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего биодвигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

Цель программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

- укрепление здоровья школьников;
- содействие правильному физическому развитию детского организма;
- приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
- овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
- развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию

- формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
- привитие учащимся организаторских навыков
- организация условий для полезного проведения свободного времени

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

- Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
- Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
- Приобретение опыта борьбы с другими командами;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.
- Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:
- Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
- Техничко-тактическая подготовленность;
- Общая и специальная физическая подготовленность;
- Психологическая подготовленность;

- Показатели психических процессов;
- Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
- Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
- Антропометрические показания;
- Возраст и стаж физических занятий;
- Успешность игровой деятельности.

Условия реализации программы

Программа составлена для учащихся 5 – 8 классов.

В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

Требования к знаниям и умениям обучающихся

К концу обучения должны:

Знать

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- правила личной гигиены;
- следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- основные этапы Олимпийского движения;
- правила проведения соревнований.

Уметь

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

- передвигаться в защитной стойке;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.
- выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам.

Календарно – тематическое планирование

| № | Тема занятия | Дата | Теоретические сведения. Примечание. |
|-----|--|------|---|
| 1. | <i>Введение.</i> Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока | | История баскетбола. Перед каждой игрой разминка. ОРУ. Специальная разминка баскетболиста. Перед каждым занятием основы знаний по физкультуре. Теоретические сведения по 3 мин. |
| 2. | <i>Техника игры.</i> Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. | | 1.История олимпийского движения. 2.Основные направления физкультуры |
| 3. | <i>Техника перемещений.</i> Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | | 3.Значение физкультуры в жизни 4.Самостоятельные формы занятий |
| 4. | <i>Техника владения мячом.</i> Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. | | 5.Гигиена занятий физкультурой и спортом |
| 5. | Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. | | 6.Сезоны года, выбор одежды 7.Физические качества, их развитие |
| 6. | Ведение мяча шагом и бегом | | 8.Принцип постепенности и непрерывности |
| 7. | Бросок мяча от плеча, после ведения | | 9.Оказание доврачебной помощи при травмах |
| 8. | Ведение мяча с изменением направления и скорости | | |
| 9. | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу | | |
| 10. | Броски мяча в движении после двух шагов | | |
| 11. | Мини-баскетбол по упрощенным правилам | | |
| 12. | Штрафной бросок в корзину | | |
| 13. | <i>Техника владения мячом и противодействия.</i> Вырывание и выбивание мяча | | |
| 14. | Перехват мяча | | |
| 15. | Накрывание. Отбивание | | |
| 16. | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола | | |
| 17. | <i>Тактика игры.</i> Персональная защита | | |
| 18. | Двусторонняя игра. Правила игры | | |
| 19. | Передача мяча в движении | | |
| 20. | Ведение мяча попеременно правой и левой | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| | рукой | | |
| 21. | Персональная защита, опека | | 10. Значение режимов: дня, питания, занятий, работы, сна 11. Основные правила соревнований 12. Физическая и умственная работоспособность 13. Основы биомеханики 14. Контроль за физической работоспособностью и состоянием организма |
| 22. | Двусторонняя игра | | |
| 23. | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу | | |
| 24. | <i>Тактика нападения. Тактика защиты.</i> Передвижения в нападении и защите | | |
| 25. | Ловля высоколетающих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита | | |
| 26. | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча | | |
| 27. | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков | | |
| 28. | Ведение мяча при сближении с соперником | | |
| 29. | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | | |
| 30. | <i>Командные действия.</i> Зонная защита. Концентрированная защита | | |
| 31. | Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг | | |
| 32. | Тактика защиты. Защитные действия команды | | |
| 33. | Двусторонняя игра. Правила соревнований | | |
| 34. | Двусторонняя игра. Судейство игры | | |

Список используемой литературы.

1. М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.
2. Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.
3. Приложение к газете «Первое сентября» – «Спорт в школе» №10, май 2003 г.
4. Приложение к газете «Первое сентября» – «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.
5. Приложение к газете «Первое сентября» – «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.
6. В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
7. Л.П. Матвеев. Теория и методика физической культуры: учебник для институтов физ. культуры. – Москва, «Физкультура и спорт» 1991 г.

Г.П. Богданов. Уроки физической культуры в IV-VI классах: Пособия для учителей, - Москва, «Просвещение», 1984 г.