Муниципальное общеобразовательное учреждение

средняя общеобразовательная школа № 28 имени А.А. Суркова

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа «Баскетбол для школьников»

Программа рассчитана на 1 год обучения 102 часа

Возраст обучающихся – 12-17 лет

Автор:

Картовенко Ольга Валерьевна,

педагог дополнительного образования

средней школы №28 имени А.А. Суркова

Рыбинск 2018

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена на основе федерального компонента государственного стандарта среднего (полного) общего образования, авторской программы по физическому воспитанию В.И.Ляха (7-е издание,2010 г. издание Просвещение). Программа рассчитана на 102 часа.

* настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене. Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют.

Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Уникальные возможности не только для физического, но и нравственного воспитания детей и подростков, особенно для развития познавательных интересов, выработки воли и характера, формирования умения ориентироваться в окружающей действительности, воспитания чувства коллективизма. Игровой процесс обеспечивает развитие образовательного потен-циала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности. **Цель программы:** создание наиболее благоприятных условий для творческогосозревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол:

-углубить знания по игре в баскетбол;

* расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;

**Задачи программы:**

* способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника;
* развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества,

обеспечивающие высокую дееспособность;

* прививать жизненно важные гигиенические навыки;
* содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
* стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка;
* помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений;

**Программа построена на принципах:**

* целостности процесса обучения предполагающего интеграция основного и дополнительного образования;
* сотрудничества и ответственности;
* сознательного усвоения обучающимися учебного материала;

-последовательности и систематичности ;

-непрерывности и наглядности.

**В процессе обучения используются следующие методы**:

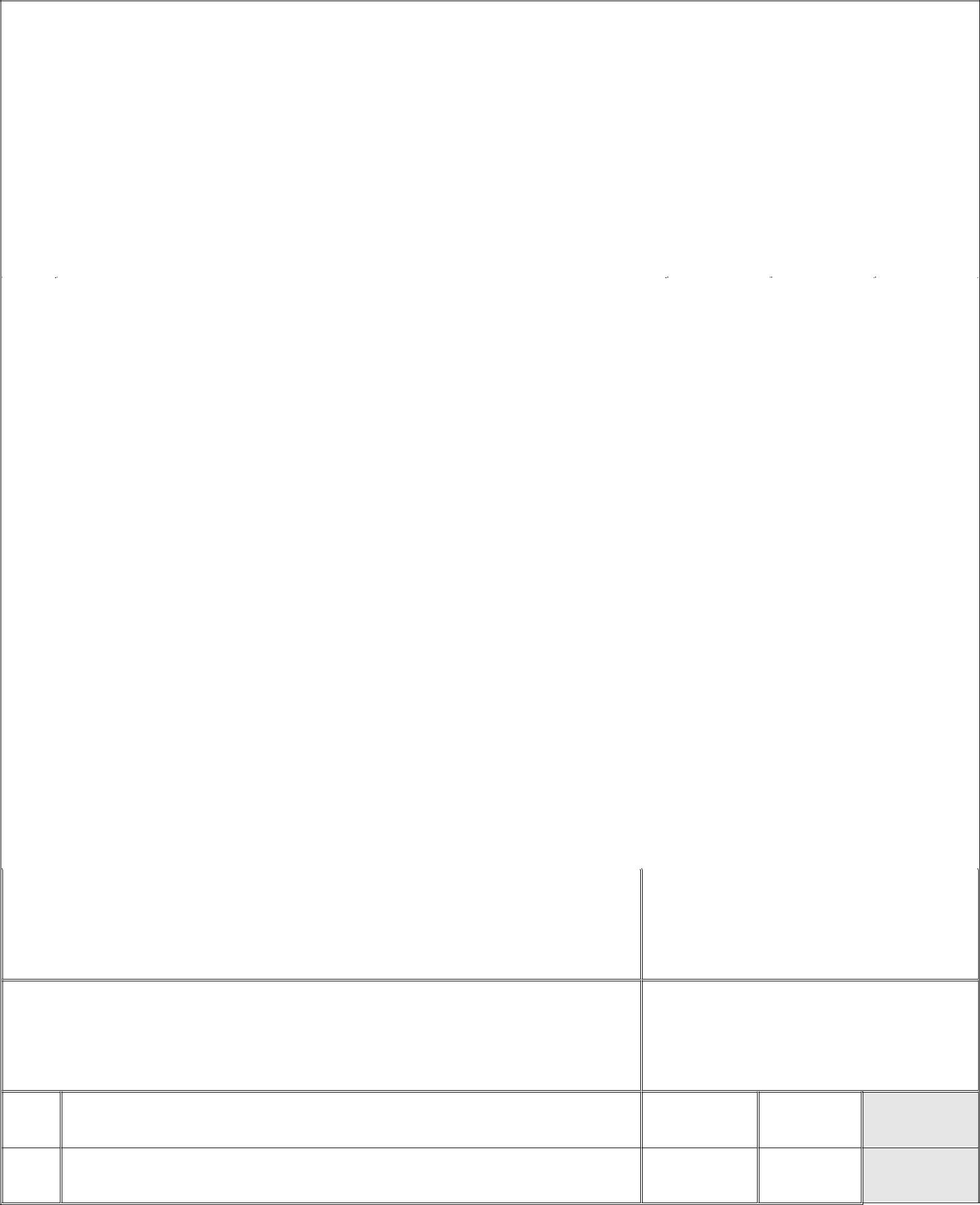
* объяснительно-иллюстративный ( при объяснении нового материала);
* репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
* исследовательский (каждый обучаемый, самостоятельно изучает с помощью технических средств учебный материал);
* соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
* игровой (использование упражнений в игровой форме);

**Программа предусматривает формы учебной деятельности учащихся:**

 **Фронтальная** (фронтальная предусматривает подачу материала группе

 **Индивидуальная** (индивидуальная предполагает самостоятельную работу); **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможностьсамостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности);

**Учебно-тематический план секции по баскетболу**



|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **№** | |  |  | **Наименование разделов и тем** |  |  |  | **Кол-во** |  |  | **из них** | | | |  |  |
|  |  |  |  |  |  | **часов на** |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **п/п** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  | **разделы** |  |  | **теория** |  |  | **практика** |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | ***Теоретические занятия*** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  | **10 ч.** | |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 1. | |  | Правила безопасности на занятиях баскетболом. | | | |  |  |  |  |  | 1 ч. | | |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 2. | |  | Физическая культура- важнейшее средство | | | |  |  |  |  |  | 1 ч. | | |  |  |  |
|  |  |  | воспитания и укрепления здоровья учащихся. | | | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 3. | |  | Основные правила игры в баскетбол. | | | |  |  |  |  |  | 1 ч. | | |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 4. | |  | Личная и общественная гигиена. | | | |  |  |  |  |  | 1 ч. | | |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 5. | |  | Физическая подготовка юного спортсмена. | | | |  |  |  |  |  | 1 ч. | | |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 6. | |  | Систематический врачебный контроль . | | | |  |  |  |  |  | 1 ч. | | |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 7. | |  | Психологическая подготовка в процессе тренировки. | | | |  |  |  |  |  | 1 ч. | | |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 8. | |  | Первая помощь при травмах. | | | |  |  |  |  |  | 1 ч. | | |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 9. | |  | Правила игры и методика судейства. | | | |  |  |  |  |  | 1 ч. | | |  |  |  |
|  | |  |  | |  | |  |  |  |  |  |  | | |  |  |  |
| 10. | |  | Итоговое занятие. | | | |  |  |  |  |  | 1 ч. | | |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

***Практические занятия***

**Общая физическая подготовка**

а) Упражнения для развития силы;

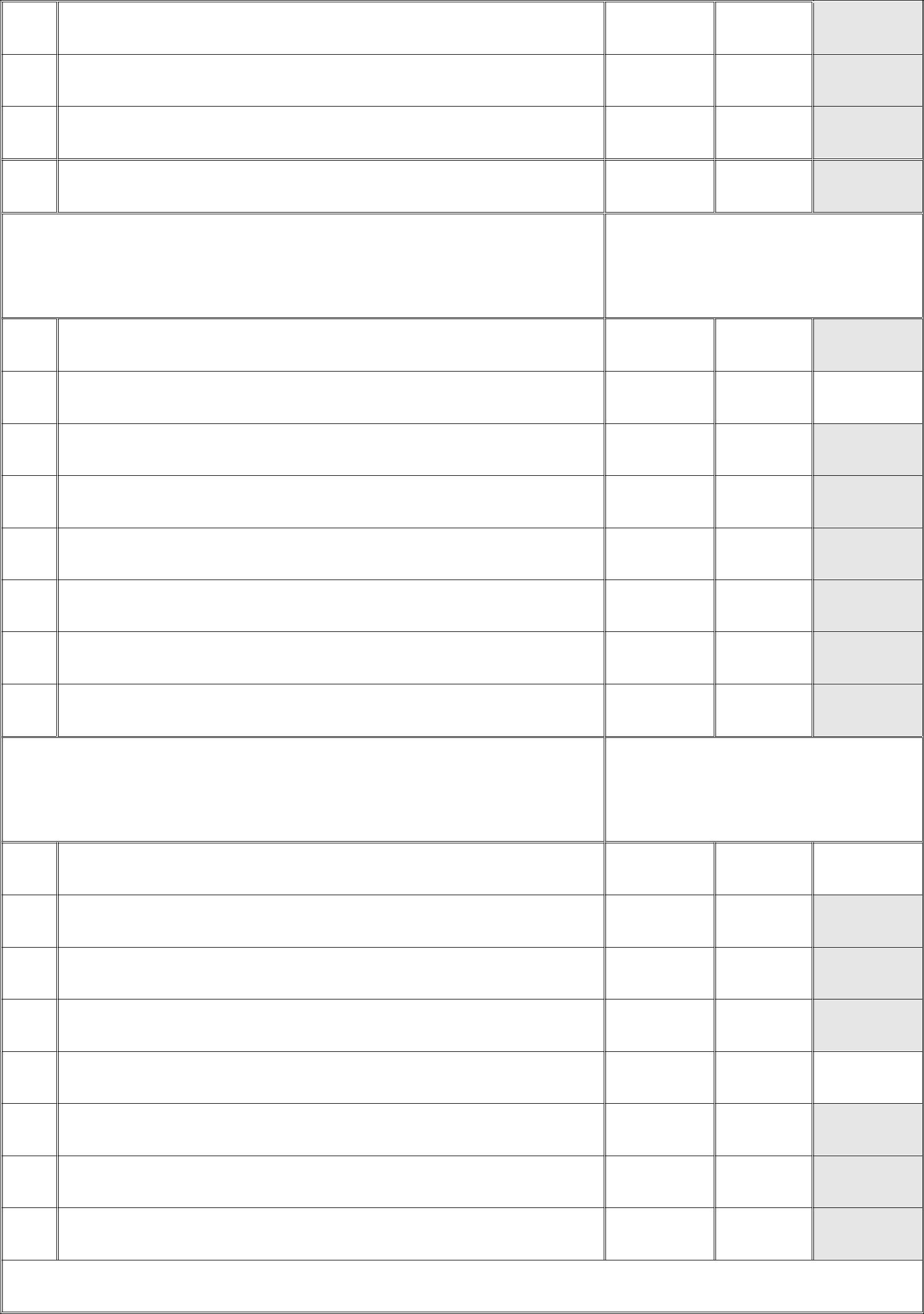
б) Упражнения для развития быстроты;

**92ч**.

1. **ч*.***

4 ч.

4 ч.



в) Упражнения для развития прыгучести; г) Упражнения на развитие координации; д) Упражнения для развития выносливости;

**Техника игры в баскетбол**

а) Перемещения баскетболиста; б) Техника владения мячом:

* ловля мяча;
* передача мяча;
* броски в корзину;
* ведение мяча;
* финты;
* техника овладения мячом.

**Тактика игры в баскетбол**

а) Игра в нападении:

* индивидуальные действия;
* групповые действия;
* командные действия.

б) Игра в защите:

* индивидуальные действия;
* групповые действия;
* командные действия.

1. **ч*.***
2. **ч*.***
3. ч.
4. ч.
5. ч.
6. ч
7. ч.
8. ч.
9. ч.
10. ч.
11. ч.
12. ч.
13. ч.
14. ч.
15. ч.
16. ч.
17. ч.
18. ч.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Контрольные испытания | **4 ч.** |  | 4 ч. |
|  |  |  |  |  |
|  | Итого: | **92 ч.** | 10 ч. | 102 ч. |
|  |  |  |  |  |

**СОДЕРЖАНИЕ (102 часа)**

**Способы физкультурной деятельности (102 часа)**

* разделе «Общая физическая подготовка» даны упражнения, строевые команды и другие необходимые двигательные действия, которые способствуют формированию общей культуры движений, развивают определенные двигательные качества.

***Общеразвивающие упражнения (18 часа)***

**Развитие силовых способностей:** комплексы Общеразвивающие и локальновоздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакал-кой с дополнительным отягощением; подтягивание туловища на гимнастической перекладине; преодоление комбинированных полос препятствий; подвижные игры с силовой направленностью.

**Развитие скоростных способностей:** бег на месте в максимальном темпе;«челночный бег»; бег по разметкам и на дистанцию 20 метров с максимальной скоростью; бег с ускорениями из различных исходных положений; эстафеты и подвижные игры со скоростной направленностью.

**Развитие выносливости:** равномерный бег в режимах умеренной и большойинтенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

**Развитие координации:** специализированные комплексы упражнений на развитиекоординации.

***Спортивные игры (баскетбол) (74 часов)***

* + разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.
    - **Упражнения без мяча**:основная стойка;передвижения в основной стойкеприставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
    - **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении(по прямой,покругу, «змейкой», с изменением направления, ускорением, ловля и передача мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении, передача мяча двумя руками от груди (с места, с шагом, со сменой места после передачи); бросок мяча в корзину двумя руками от груди, двумя руками снизу; одной и двумя в прыжке; выполнение «штрафного» броска.
    - **Тактические действия**:групповые–в защите(заслон),в нападении(быстрыйпрорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.