

14-18 лет

«Баскетбол»

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 7—11 классов, проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для углубленного изучения раздела «Баскетбол» школьной программы.

**Актуальность программы**Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне района, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

**Отличительная особенность программы**заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей, в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

**Цель:**формированиезнаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение регулярным тренировкам.

**Задачи:**

1. Формировать знания и умения в области физической культуры и спорта.
2. Обучить технике и тактике двигательных действий.
3. Воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся.
4. Воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;
5. Формировать потребность к ведению здорового образа жизни.
6. Совершенствовать навыки и умения игры;
7. Развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;
8. Укрепить физическое и психологическое здоровье.
9. Содействовать физическому развитию.
10. повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 7–11 классов. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1 год обучения. Включает в себя 136 часа учебного времени.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и районном уровне.

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

|  |  |
| --- | --- |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| Освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния. |
| Освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и неведущей рукой. |
| Овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей | Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3. |
| Формы контроля | Игра, соревнование |

**ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате освоения программы дополнительного образования учащиеся будут

знать:

1. Историю возникновения и развития игры баскетбол в стране и в мире.
2. Олимпийские игры современности.
3. правила техники безопасности.
4. оказание помощи при травмах и ушибах.
5. названия разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники.
6. типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий.
7. упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости).
8. контрольные упр. (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения.
9. основное содержание правил по баскетболу.
10. жесты судьи по баскетболу.
11. игровые упр., подвижные игры, эстафеты с элементами б/б.

уметь:

1. соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма;
2. выполнять технические приемы и тактические действия;
3. контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятии;
4. играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
5. демонстрировать жесты судьи;
6. проводить судейство по баскетболу.

демонстрировать:

1. Ведение мяча с изменением высоты отскока мяча скорости, направления движения,
2. в ловле и передачи мяча двумя руками от груди, одной от плеча, с отскоком от пола, на разные расстояния и точность;
3. броски мяча в корзину с разных дистанций, с места, в прыжке, в движении с двух шагов.

**Качества личности учащихся**

Морально-волевые качества, которые развиваются в процессе занятий баскетболом:

**- сила воли** - способность преодолевать значительные затруднения.

**- трудолюбие, настойчивость, терпеливость** – это проявление силы воли во времени, на пути к достижению поставленной цели. Такая устремленность, питаемая моральным долгом, интересом и желанием достигнуть цели, главнейшая основа этих качеств.

**- выдержка и самообладание** - это качества, определяющие умение спортсмена владеть собой, позволяющие сохранять психическую устойчивость и хладнокровие перед стартом и в «разгар» битвы на спортивной арене, обеспечивающие правильную реакцию и поведение спортсмена на различные сбивающие внешние факторы.

**- решительность** – это умение в нужный момент принимать обоснованное решение, своевременно проводить его к исполнению.

**- мужество и смелость** – это черты характера, выражающие моральную силу и волевую стойкость человека, храбрость, присутствия духа в опасности, готовность смело и решительно бороться за достижение благородной цели.

**- уверенность в своих силах** – это качество, является основой бойцовского характера.

**- дисциплинированность** – это умение подчинять свои действия требованиям долга, правилам и нормам, принятым в нашем обществе. Это необходимое качество для каждого человека.

**- самостоятельность и инициативность** – это умение спортсмена намечать цели и план действий, самостоятельно принимать и осуществлять решения.

**- воля к победе** - проявляется в сочетании всех волевых качеств спортсмена и опирается на его моральные качества.

**УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Спортивный зал.

2. Волейбольные, баскетбольные, футбольные, набивные мячи.

3. Баскетбольная форма, жилетки разного цвета.

4. Гантели, скакалки, обручи.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата |
| 1 | История баскетбола. Баскетбол в современном обществе. |  |
| 2 | Ведение мяса на месте. |  |
| 3 | Ведение мяча в движении. |  |
| 4 | Закрепление ведения мяча. |  |
| 5 | Техника перемещения. |  |
| 6 | Закрепление техники перемещения. |  |
| 7 | Техника передачи мяча. |  |
| 8 | Закрепление техники передачи мяча. |  |
| 9 | Техника передачи мяча одной рукой. |  |
| 10 | Закрепление техники передачи мяча одной рукой. |  |
| 11 | Техника ловли мяча. |  |
| 12 | Закрепление техники ловли мяча. |  |
| 13 | Техника броска. |  |
| 14 | Закрепление техники броска. |  |
| 15 | Ведение и бросок мяча. |  |
| 16 | Закрепление ведения и броска мяча. |  |
| 17 | Движение с мячом змейкой |  |
| 18 | Закрепление движения с мячом змейкой |  |
| 19 | Передача мяча за спиной |  |
| 20 | Закрепление передачи мяча за спиной |  |
| 21 | Ведение мяча между ног |  |
| 22 | Закрепление ведения мяча между ног |  |
| 23 | Ведение мяча с поворотами на 90 градусов |  |
| 24 | Ведение мяча с поворотами на 180 градусов |  |
| 25 | Ведение мяча с поворотами на 360 градусов |  |
| 26 | Закрепление ведения мяча с поворотами |  |
| 27 | Атака кольца на 2 шага |  |
| 28 | Атака кольца на 2 шага |  |
| 29 | Закрепление атаки кольца на 2 шага |  |
| 30 | Закрепление атаки кольца на 2 шага |  |
| 31 | Атака кольца из-под щита - справа |  |
| 32 | Атака кольца из-под щита - слева |  |
| 33 | Атака кольца из-под щита - прямо |  |
| 34 | Съем мяча под кольцом |  |
| 35 | Атака по правому флангу |  |
| 36 | Отработка атаки по правому флангу |  |
| 37 | Атака по левому флангу |  |
| 38 | Отработка атаки по левому флангу |  |
| 39 | Атака по центру |  |
| 40 | Отработка атаки по центру |  |
| 41 | Возвращение в свою зону |  |
| 42 | Отработка возвращения в свою зону |  |
| 43 | Атака в отрыв |  |
| 44 | Перемещение в отрыв |  |
| 45 | Выбор правильной позиции в отрыв |  |
| 46 | Отработка перемещения в отрыв |  |
| 47 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока |  |
| 48 | Техника накрывания мяча при броске, наведение защитника на центрового игрока |  |
| 49 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита |  |
| 50 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита |  |
| 51 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие |  |
| 52 | Техника высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центрами и их взаимодействие |  |
| 53 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами |  |
| 54 | Передача на максимальной скорости, нападение двумя центрами |  |
| 55 | Закрепление пройденного материала |  |
| 56 | Закрепление пройденного материала |  |
| 57 | Техника ведения на максимальной скорости |  |
| 58 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки |  |
| 59 | Прием нормативов по технической и специальной подготовки |  |
| 60 | Техника добивания мяча в корзину |  |
| 61 | Техника добивания мяча в корзину |  |
| 62 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном |  |
| 63 | Техника передач в парах, нападения тройкой с активным заслоном |  |
| 64 | Техника бросков и передач в движении |  |
| 65 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков |  |
| 66 | Ведения мяча, комбинации при выполнении штрафных бросков |  |
| 67 | Игра |  |
| 68 | Игра |  |