

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Баскетбол» является программой физкультурно-спортивной направленности, предполагает стартовый уровень освоения знаний и практических навыков, по времени реализации рассчитана на 1 год обучения. Программа рассчитана на 72 часа в год, 36 учебных недель. Программа разработана на основе комплексной программы физического воспитания учащихся 1-11 классов. Авторы: доктор педагогических наук В.И. Лях, кандидат педагогических наук А.А. Зданевич. Допущенной Министерством образования и науки Российской Федерации (Москва «Просвещение» 2016г.)

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Баскетбол» реализуется в МБОУ СОШ №4 им. В. Н. Носова, в рамках дополнительного образования детей, направленность программы физкультурно-спортивная, уровень стартовый.

Федеральный уровень:

- Закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями);
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 № 1726-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;
- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24.04.2015 № 729-р «О плане мероприятий на 2015-2020 по реализации Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей».

Является модифицированной.

Адресат программы: обучающиеся 15-16 лет

Объем программы: 72 часов в год.

Срок освоения: 1 год

Режим занятий: 2 раза в неделю по 1 часу.

Цель программы: изучение спортивной игры баскетбол, осуществление связи теории с практикой, использование элементов современных педагогических технологий на уроках баскетбола.

Задачи программы:

оздоровительные:

- содействие укреплению здоровья, разностороннему физическому развитию;
- формирование правильной осанки при статических позах и передвижениях, обучение рациональному дыханию при выполнении физических упражнений;

образовательные:

- формирование основ естественных движений человека, а также других двигательных действий, согласно программе физического воспитания;
- подготовка обучающихся к выполнению государственных требований уровней физической подготовленности;
- приобретение знаний по физической культуре и умений применять физические упражнения в режиме дня;

воспитательные:

- воспитание моральных и волевых качеств, навыков правильного поведения, интереса, потребности и привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями;

-воспитание физических качеств в соответствии с возрастными, половыми и индивидуальными особенностями учеников.

Отличительные особенности программы

Программа реализуется в рамках дополнительного образования обучающихся через учебно-тренировочный процесс.

Принцип саморазвития и самосовершенствования личностного аспекта обучающихся, заложенный в программе развития, подкрепляется возможностью использования технологий, включающих ученика в процесс получения знаний, развития способности к самоуправлению и самообразованию.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя

Содержательное обеспечение разделов программы

Теоретическая подготовка

1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.
2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.
3. Физическая подготовка баскетболиста.
4. Техническая подготовка баскетболиста.
5. Тактическая подготовка баскетболиста.
6. Психологическая подготовка баскетболиста.
7. Соревновательная деятельность баскетболиста.
8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.
9. Правила судейства соревнований по баскетболу.
10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.
11. Соблюдение основ техники безопасности на занятиях.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного тела, с партнером, с предметами (набивными мячами, футбольными, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, гимнастическая стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3. Эстафеты.

1.4. Полосы препятствий.

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

.

2. Специальная физическая подготовка.

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

Техническая подготовка

1. Упражнения без мяча.

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.

1.2. 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.

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча.

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

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

4. Броски мяча.

- 4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.
- 4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.
- 4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.
- 4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.
- 4.5. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.6. Одной рукой в баскетбольную корзину с места.
- 4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.
- 4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.
- 4.9. В прыжке одной рукой с места.
- 4.10. Штрафной.
- 4.11. Двумя руками снизу в движении.
- 4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.
- 4.13. В прыжке со средней дистанции.
- 4.14. В прыжке с дальней дистанции.
- 4.15. Вырывание мяча.
- 4.16. Выбивание мяча.

Тактическая подготовка

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.
2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.
3. Перехват мяча.
4. Борьба за мяч после отскока от щита.
5. Быстрый прорыв.
6. Командные действия в защите.
7. Командные действия в нападении.
8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

Контрольные игры и соревнования

2. 1. Игры внутри группы.
3. 2. Игры с сильным и слабым противником.
4. 3. Товарищеские игры с командой другой школы.
5. 4. Участие в соревнованиях.
6. 5. Разбор проведённых игр.

***Тематическое планирование по баскетболу.
Занятия проводятся один раз в неделю по два часа.***

№	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика

1.	Основы знаний о физической культуре и спорте.	3	3	
1.1	Краткий обзор развития баскетбола.	1	1	
1.2	Строение человека и влияние на организм физических нагрузок	1	1	
1.3	Гигиена, контроль нагрузок, оказание первой медицинской помощи.	1	1	
2.	Общая физическая подготовка.	13		13
2.1	Бег 500, 1000, метров.	4		4
2.2	Подтягивание. Сгибание и разгибание рук в упоре.	4		4
2.3	Прыжки через скакалку, напрыгивание и соскоки.	5		5
3.	Основы техники игры в баскетбол.	28	3	25
3.1	Ведение мяча, остановки, развороты.	6		6
3.2	Передача мяча на месте и в движении.	6	1	5
3.3	Броски в кольцо с места, в движении, после остановки.	9	1	8
3.4	Ловля мяча, переводы, финты.	7	1	6
4.	Тактика игры в баскетбол.	10	2	8
4.1	Умение удержать саперника и открыться для своего игрока.	4	1	3
4.2	Тактические действия при игре в защите и нападении.	4	1	3
4.3	Тактические действия в игре с сильным саперником.	2		2
5.	Специальная физическая подготовка.	6		6
5.1	Упражнения для развития силы ног и рук.	3		3
5.2	Упражнения для развития скоростных качеств.	3		3
6.	Правила игры и судейства.	2	2	
6.1	Правила игры, судейские жесты, фолы и наказания.	2	2	
7.	Контрольные игры и соревнования.	7	1	6
7.1	Товарищеские игры.	3		3
7.2	Участие в соревнованиях.	3		3
7.3	Разбор проведённых игр.	1	1	
	Всего	68	11	57

Техническое обеспечение спортивной секции.

1. Щиты с кольцами — 4

2. Жгуты и экспандеры - 10
- 3 Секундомер —2
- 4.Стойки для обводки — 12
5. Гимнастические скамейки — 6
6. Гимнастические маты — 6
7. Скакалки — 30
8. Мячи набивные различной массы — 10
- 9 Гантели, гири различной массы — 10
10. Мячи баскетбольные — 20
11. Насос ножной со штуцером — 1
12. Рулетка—1

Список литературы.

1. Баскетбол: Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮШОР. - М.: Советский спорт. 2007. -100 с.
2. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
3. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПб ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПб., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
4. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. - 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
5. Вуден Д. Современный баскетбол: пер. с англ. - М.: ФиС, 1999г. - 256 с. с илл.
6. Гатмен, Билл. Все о тренировке юного баскетболиста /Билл, Гатмен, Том Финнеган: пер. с англ., М.: АСТ: Астрель, 2006. - 211, [13] с.: с илл.
7. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
8. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения.

