

2019-2020 учебный год

**Программа по физической культуре**

**«Школа баскетбола»**

**(кружковая работа)**

Кружковая работа по баскетболу входит в образовательную область «Физическая культура».
Программа по баскетболу предназначена для спортивных секций общеобразовательных учреждений. Данная программа является программой дополнительного образования, предназначенной для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

**Место программы в образовательном процессе**В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.
Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба.

**Цели и задачи**Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель программы** — углублённое изучение спортивной игры - баскетбол.

**Основными задачами программы являются:**- укрепление здоровья;
- содействие правильному физическому развитию;
-приобретение необходимых теоретических знаний;
- овладение основными приемами техники и тактики игры;
- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, чувства дружбы;
-привитие ученикам организаторских навыков;
-повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
-подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу;
- отбор лучших учащихся для ДЮСШ.

**Содержание программы**
Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.
В разделе *«Основы знаний»* представлен материал по истории развития баскетбола, правила соревнований.
В разделе *«Общая и специальная физическая подготовка»* даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.
В разделе *«Техника и тактика игры»* представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приемам игры.
В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.
Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки.

**Методы и формы обучения**
Большие возможности для учебно-воспитательной работы заложены в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1 часу в неделю.
Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.
Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий. Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.
Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

*Практические методы:*-метод упражнений;
-игровой;
-соревновательный,
-круговой тренировки.
Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.
-Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:
-в целом,
-по частям.
Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.
Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.
Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**1.Пояснительная записка**

Программа разработана на основе примерной программы и авторской программы «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение, 2011)

Программа секции  по баскетболу составлена на основе материала, который дети изучают на уроках физической культуры в общеобразовательной школе.

Упражнения подбираются в соответствии с учебными, воспитательными и оздоровительными целями занятия.

Программа для учащихся 7-9 классов рассчитана на 34 час при 1 занятии в неделю.

В начале и в конце учебного года учащиеся сдают 6 контрольных нормативов, где 3 норматива по общей физической подготовке (ОФП) и 3 норматива по специальной физической подготовке (СФП), для определения развития уровня физической подготовленности и физических способностей в отдельности в зависимости от возраста и пола.

**Контрольные нормативы по ОФП**

1. Прыжок в длину с места
2. Челночный бег 3\*10
3. Прыжки через скакалку за 1 минуту

**Контрольные нормативы по СФП**

1. Штрафной бросок
2. Ведение мяча с обводкой стоек (через 3м, отрезок 15м) туда и обратно/сек/.
3. Бросок в кольцо после ведения мяча.

**Занятия в  секции  баскетбол  проводятся с целью:**

- углубить знания по игре в баскетбол;

- расширить и закрепить арсенал двигательных умений и навыков;

- развитие двигательных способностей и нравственных качеств;

- приобщение учащихся к регулярным тренировкам.

Основным условием выполнения данной **задачи** является целенаправленная

подготовка, которая предусматривает:

- содействие гармоничному физическому развитию, всесторонней

физической подготовленности и укреплению здоровья

занимающихся;

- повышения тренировочных и соревновательных нагрузок, уровня

навыками игры в процессе многолетней подготовки до требований в

группах спортивного совершенствования;

- подготовку волевых , смелых, дисциплинированных, обладающих

высоким уровнем командной игровой подготовки и бойцовскими

качествами спортсменов;

-подготовку и выполнение нормативных требований.

Основной принцип работы в группах дополнительного образования

универсальность, а основным показателем секционной работы дополнительного

образования по баскетболу является выполнение программных требований по

уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных

показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовке

**Направления программы:**

* Функциональная диагностика физического развития и адаптационных  возможностей организма школьника;
* Разработка методического обеспечения по баскетболу и проведения занятий по физической культуре;
* Практическое проведение занятий с использованием средств и форм физической культуры для школьников;
* Формирование здорового образа жизни у детей.

**Базовое содержание учебного предмета.**

Содержание курса включает следующие темы: введение 1) что изучает баскетбол, цели и задачи, Слагаемыми «Баскетбола» являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, правильная осанка, улучшение основных физических качеств: быстрота, ловкость, гибкость, выносливость.

Быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм,

равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров

движений) и координационных способностей.

Воспитание, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности,

чувства ответственности и содействие развитию психических процессов и обучение

основам психической устойчивости в игре.

**Организационно-методические указания.**

Подготовка баскетболистов проводится в несколько этапов, которые имеют

свои специфические особенности. Главным отличием являются возраст и уровень

физического развития детей, зачисляемых в ту или иную группу подготовки.

Дети проходят тестирование по показателям физического развития и общей

физической подготовленности. После каждого года обучения учащиеся сдают

предусмотренные программой нормативы (таб.1)

***Спортивно-оздоровительный этап (СО).*** Эта форма работы охватывает

всех желающих, основная задача – укрепление здоровья, физического развития и

подготовленности, воспитание личностных качеств, освоение и

совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной

техники выбранного вида спорта в процессе регулярных физкультурно-

оздоровительных и спортивных занятий.

***Этап начальной подготовки (НП).*** На этапе начальной подготовки

осуществляется физкультурно-оздоровительная и воспитательная работа,

направленная на разностороннюю физическую подготовку и овладение основами

техники баскетбола, выполнение контрольных нормативов для зачисления на

учебно-тренировочный этап.

**Уровень развития учащихся 7-9 класса .**

В результате освоения основного минимума содержания учебного предмета «физическая культура» по теме «Баскетбол» учащиеся по окончании школы должны:

**Знать:**

* Основы программы по баскетболу

• физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

• психофункциональные особенности собственного организма;

• индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физической подготовленности;

• способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью

• правила личной гигиены, профилактики травматизма, умение расслабляться.

**Уметь:**

• технически правильно осуществлять двигательные действия баскетбольных упражнений, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

• проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей;

• разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

• контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений;

• управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

• соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями;

• пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**Конечный результат учащихся в конце учебного года**

Улучшение общего состояния, нормализация и улучшение сердечного ритма.

* Адаптация к постепенно возрастающей физической нагрузке.
* Адаптация к необходимости сохранения навыков упражнений.
* Повышение психоэмоционального состояния занимающихся.
* Обучение рациональной технике выполнения специальных упражнений.

Тренировка мышечного корсета, волевых качеств.

Тренировка сердечно - сосудистой системы к последовательно возрастающим физическим нагрузкам.

Улучшение физического развития и физической подготовленности занимающихся. Постепенное снижение общей физической нагрузки. Формирование навыка самостоятельного выполнения специальных упражнений.

Используемая литература

1. Примерная программа и авторская программа «Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов» В.И.Ляха, А.А.Зданевича (М:Просвещение, 2011)
2. Журнал, Физическая культура в школе, ;4
3. Интернет-ресурсы.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Темы** | **Содержание материала** | **Дата проведения** |
| **факт** | **план** |
| **ОФП** |
| **Техника безопасности в течение всех занятий** |
| Строевые упражнения  | Повороты на месте, размыкание уступами. Перестроение из одной шеренги в две, из колонны по одному в колонну по два. Обозначение шага на месте. Повороты в движении. |   |   |
| ОРУ без предметов  | Упражнения для рук и плечевого пояса, для мышц шеи, для туловища и ног. Упражнения с сопротивлением. |   |   |
| Подвижные игры и эстафеты | Игры с мячом; игры с бегом, прыжками, метанием. Эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий из гимнастических снарядов. |   |   |
| **ТЕХНИКА БЕЗОПАСНОСТИ – КАЖДОЕ ЗАНЯТИЕ** |
|   | **Специальная подготовка** |
| №1-2 | Ведение мяча правой левой рукой. | Передвижение бегом. Приставные шаги. Остановка прыжком в два шага. Ведение мяча по прямой с изменением направления и скорости. |   |   |
| №3-4 | Передача мяча одной рукой от плеча. Пере дача мяча двумя рука ми от груди. | Передача мяча снизу одной рукой на месте, передача мяча одной рукой от плеча по высокой траектории на расстоянии 12-16 метров с места, а затем в движении. Передача мяча от груди в тройках двумя руками в движении по восьмерки, бросок от груди, бросок снизу двумя руками. |   |   |
| №5-6 | Ловля и передача мяча двумя руками и одной рукой при передвижениях игроков в парах и тройках. | Ловля высоколетящих мячей в прыжке, на месте, в движении. Ловля и передача мяча двумя руками в движении — используя три шага. Передача мяча на месте с отскоком от пола и ловля мяча. Передача и ловля мяча при встречном движении и с отскоком от пола. |   |   |
| №7-8 | Штрафной бросок. | Броски в корзину от головы. Учащийся выполняет 15-20 бросков. |   |   |
| №9-11 | Броски в корзину. | Броски в движении после двух шагов. Броски в корзину в прыжке с дальней и средней дистанции. Бросок мяча одной рукой в прыжке с поворотом до 180 градусов. |   |   |
|   | **Техническая подготовка** |
| №12-13 | Техника нападения | Техника передвижения. Основная стойка баскетболиста. Повороты в движении с сочетанием способов передвижения. Передвижение переставным шагом, сочетание передвижений, остановок поворотов. Бег с изменением направления и скорости из различных исходных положений. Прыжки толчком двух ног, толчком одной ноги. Техника владения мячом, ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. |   |   |
| №14-16 | Техника защиты | Стойка защитника: одна нога выставлена вперед, ноги расставлены на одной линии. Ведение мяча с изменением высоты отскока и скорости передвижения. Обманные действия, передача мяча скрытые (назад, вправо, влево). Передача мяча одной рукой из -за спины. Действия защитника в обороне, в нападении. |   |   |
| №17-18 | Техника овладения мячом | Вырывание мяча. Выбивание мяча. Перехват мяча. Накрывание мяча при броске с места, овладение мячом, отскочившим от кольца. Выбивание мяча при ведении, перехват мяча при ведении. Перехват мяча в движении в стойке защитника, в роли нападающего. Обводка противника способом прикрывания мяча корпусом. |   |   |
| №19 | Техника передвижения | Перемещение к стойке защитника вперед, в стороны, назад. Сочетание способов передвижения с техническими приемами игры в защите. Ведение мяча, обводка противника без зрительного контроля. Обманные действия: финт на рывок, финт на бросок, финт на проход. Передачи мяча в движении скрытые (назад, вправо, влево). Ведение мяча с изменением направления движения и с изменением высоты отскока и скорости передвижения, обводка противника с изменением скорости. |   |   |
|   | **Тактическая подготовка** |
| №20-23 | Тактика нападения. | Индивидуальные действия, выход на свободное место с целью атаки и получения мяча. Выбор способа ловли мяча. Применение изученных приемов техники нападения в зависимости от ситуации на площадке. Финты с мячом на ведение, на передачу, на бросок с последующим ведением, передачи, броском. |   |   |
| №24-26 | Групповые действия. | Взаимодействие двух игроков -«передай мяч — выходи» Взаимодействие трех игроков -«треугольник». Взаимодействие двух нападающих против одного защитника «2-1». Взаимодействие двух нападающих против трех защитников, «тройка», скрестный выход, малая восьмерка, пересечение, наведение, большая восьмерка. Нападение быстрым прорывом, взаимодействие двух игроков с заслонами. |   |   |
| №27-30 | Командные действия. | Организация командных действий по принципу выхода на свободное место. Нападение с целью выбора свободного действия, нападение быстрым прорывом, организация командных действий против применения быстрого прорыва противника. Организация командных действий с использованием изученных групповых взаимодействий. |   |   |
| №31-34 | Тактика защиты. | Индивидуальные действия по умению выбрать место и держать игрока с мячом и без мяча. Выбор места для овладения мячом при передачах и ведении. Противодействия при бросках мяча в корзину. Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. |   |   |
| Каникулярное время | Товарищеские встречи среди молодого поколения и учащихся школы |