

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Графовская средняя общеобразовательная школа Шебекинского района
Белгородской области»



Утверждаю
Директор школы О. А. Васильчикова
Приказ № 246 от «31» 08. 2023 г.

Рабочая программа
дополнительного образования
«Баскетбол»

(11-17 лет)

Графовка, 2023

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 37 часа. В 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 приходится 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 потенциала личности, её индивидуальности, творческого отношения к деятельности.

Срок реализации: 1 год. Количество часов - 37 ч.

Цель программы: создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол:

- 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.

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;

Ожидаемые результаты: К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать:

- состояние и развитие баскетбола в России
- основы правил соревнований по баскетболу
- основы техники и тактики игры

- основы технической и тактической подготовки
- спортивную терминологию
- основные приёмы закаливания

Уметь:

- выполнять технические приёмы баскетболиста
- выполнять тактические приёмы нападения и защиты

Обладать:

- навыками передвижения с мячом, передач мяча, скоростного ведения мяча, бросков с дистанции

Развить качества личности:

- воспитать стремление к здоровому образу жизни
- повысить общую и специальную выносливость учащихся
- развить коммуникабельность учащихся и умение работать и жить в коллективе
- развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, к городу, стране.

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 (используется при объяснении нового материала);
- репродуктивный (воспроизведение полученной информации);
- исследовательский (заключается в том, что каждый обучаемый, самостоятельно с помощью средств изучает материал);
- соревновательный (использование упражнений в соревновательной форме);
- игровой (использование упражнений в игровой форме);

Программа предусматривает следующие формы учебной деятельности учащихся:

- **Фронтальная** (фронтальная работа предусматривает подачу учебного материала всей группе учеников);
- **Индивидуальная** (индивидуальная форма предполагает самостоятельную работу учащихся);
- **Групповая** (в ходе групповой работы учащимся предоставляется возможность самостоятельно построить свою деятельность на основе принципа взаимозаменяемости, ощутить помощь со стороны друг друга, учесть возможности каждого на конкретном этапе деятельности).

Учебно-тематический план по баскетболу

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов на разделы	из них	
			теория	практик а
Теоретические занятия				
1.	Правила безопасности на занятиях баскетболом.		1 ч.	
2.	Физическая культура важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.		1 ч.	
3.	Основные правила игры в баскетбол.		1 ч.	
4.	Личная и общественная гигиена.		1 ч.	
5.	Физическая подготовка юного спортсмена.		1 ч.	
6.	Гигиенические основы труда и отдыха юного спортсмена.		1 ч.	
7.	Сущность и назначение планирования.		1 ч.	
8.	Закаливание организма спортсмена.		1 ч.	
9.	Первая помощь при травмах. Тактическая подготовка юного спортсмена		1 ч.	
10.	Правила игры и методика судейства.		1 ч.	
Практические занятия				
Общая физическая подготовка				
а)	Упражнения для развития силы;			2 ч.
б)	Упражнения для развития быстроты;			1 ч.
в)	Упражнения для развития прыгучести;			1 ч.
г)	Упражнения на развитие координации;			1 ч.
д)	Упражнения для развития выносливости;			1 ч.
Техника игры в баскетбол				
а)	Перемещения баскетболиста;			2 ч

б)	Техника владения мячом:			
	- ловля мяча;			2 ч.
	- передача мяча;			2 ч.
	- броски в корзину;			2 ч.
	- ведение мяча;			2 ч.
	- финты;			2 ч.
	- техника овладения мячом.			2 ч.
Тактика игры в баскетбол				
а)	Игра в нападении:			
	- индивидуальные действия;			1 ч.
	- групповые действия;			1 ч.
	- командные действия.			1 ч.
б)	Игра в защите:			
	- индивидуальные действия;			1 ч.
	- групповые действия;			1 ч.
	- командные действия.			1 ч.
1	Контрольные испытания	1 ч.		1 ч.
	Итого:	37 ч.	10 ч.	27 ч.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ (37 часа)

Основы знаний о физкультурной деятельности

В разделе «Основы знаний» представлен материал, способствующий расширению знаний учащихся о собственном организме, о гигиенических требованиях, об избранном виде спорта, о возможностях человека, его культуре и ценностных ориентациях.

Правила техники безопасности, страховка и самостраховка. Общее и индивидуальное развитие человека. Физкультурно-спортивная этика. Стресс. Влияние стресса на состояние здоровья. Гигиена. Гигиенические основы занятия физическими упражнениями. Влияние игровой деятельности на формирование коммуникативных качеств личности.

Способы физической деятельности

В 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

Развитие силовых способностей: комплексы общеразвивающие и локально воздействующих упражнений с внешними отягощениями (масса собственного тела, гантели, эспандер, набивные мячи, штанги и т.д.); прыжковые упражнения со скакалкой 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 большой интенсивности; повторный бег в режиме максимальной и субмаксимальной интенсивности; «кроссовый» бег.

Развитие координации: специализированные комплексы упражнений на развитие координации.

Спортивные игры (баскетбол)

В разделе «Специальная подготовка» представлен материал по баскетболу, способствующий обучению школьников техническим и тактическим приемам.

- **Упражнения без мяча:** основная стойка; передвижения в основной стойке приставными шагами правым, левым боком; остановка прыжком после ускорения; остановка в шаге.
- **Упражнения с мячом:** ведения мяча на месте и в движении (по прямой, по кругу, «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 (быстрый прорыв); индивидуальные – выбивание и вырывание мяча, вбрасывание мяча с лицевой линии, персональная защита.
- **Спортивные игры:** мини-баскетбол, баскетбол по упрощенным правилам, баскетбол по правилам.

Возрастные оценочные нормативы

	ТЕСТ	11-12 лет	13-14 лет	15-17 лет
1.	Челночный бег 3 x 10 м (сек.)	8.8	7.9	7.2
2.	Прыжок в длину с места (см.)	146	168	210
3.	Прыжки на скакалке за 15 сек (раз)	28	30	31

4.	Подъем туловища из положения лежа за 30 сек (раз)	15	17	20
5.	Подтягивание на высокой перекладине (раз)	5	7	1

Специальная физическая подготовка баскетболистов

Высота подскока (см)	Бег 20 м (с)	Бег 40 с (м)	Бег 300 м (мин)
30	4,2	4,15	1,16
32	4,0	5	1,07
35	3,9	5,20	55,5

Техническая подготовка баскетболистов

Передвижения в защитной стойке (с)	Скоростное ведение (с, попадания)	Передача мяча (с, попадания)	Дистанционные броски (%)	Штрафные броски (%)
10,1	15,0	14,2	28	30
10,0	14,9	14,0	30	35
9,8	14,7	14,0	35	50

Список литературы.

1. «Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ» авторов
2. Ю.М. Портнова, В.Г. Башкировой, В.Г. Луничкина, М.И. Духовного, А.Б. Мацака, С.В. Чернова, А.Б. Саблина 2004г.
3. «Мини- баскетбол в школе» - Ю.Ф. Буйлин, Ю.И.Портных 1996г
4. «Баскетбол. Теория и методика обучения» -Д.И. Нестеровский 2004г
5. «Подвижные игры в системе подготовки баскетбола» - Е. А. Чернова 2002г.
6. «Официальные правила баскетбола» - инфобаскет 2010г.
7. «Баскетбол. Начальный этап обучения» - В.В. Кузин , С.А. Полиеский, М.ФиС 2001 г.
8. «Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков» - НИК М.Сортэл 2002г.
9. «Баскетбол. Азбука спорта»- Л.В. Костикова, М.ФиС 2002г.

Интернет-ресурсы

	<i>Название сайта</i>
http://lib.sportedu.ru :	Электронный каталог центральной отраслевой библиотеки по физической культуре
http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/ :	Научно-теоретический журнал «Теория и практика физической культуры»
http://minstm.gov.ru/	Министерство спорта, туризма и молодёжной политики Российской Федерации
http://www.mifkis.ru/ :	Московский институт физической культуры и спорта
http://www.vniifk.ru/ :	Научно-исследовательский институт физической культуры и спорта
http://www.shkola-press.ru	Журнал «Физическая культура в школе»