

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тальменская средняя общеобразовательная школа №2»
Тальменского района Алтайского края

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
Протокол №1 от 30.08.2023г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА
в области физкультурно-спортивного направления
«Баскетбол»
Срок реализации – 1 год**

Составил: Дроздова Анна Владимировна,
учитель физической культуры

р п Тальменка, 2023

Пояснительная записка.

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

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. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространственных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Рабочая программа кружка «Баскетбол» разработана на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - Федеральный закон №273) (ст. 2, СТ.12, ст. 75), (ст. 12, ст. 47, ст. 75).
- СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей" (Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41);
- Концепция развития дополнительного образования детей /распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. 1726-р
- Приказа Министерства образования и науки РФ от 9 ноября 2018 г. N 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Направленность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Баскетбол» - физкультурно-спортивная.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы кружка «Баскетбол» в том, что она направлена не только на получение детьми образовательных знаний, умений и навыков по баскетболу, а обеспечивает организацию содержательного досуга, укрепление здоровья, удовлетворение потребности детей в активных формах познавательной деятельности и двигательной активности.

Отличительные особенности дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя повышенные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми. В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы детей.

Цели и задачи:

Цель: формирование интереса и потребности школьников к занятиям физической культурой и спортом, укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию.

Задачи:

- овладеть теоретическими и практическими приёмами игры в баскетбол;
- развивать у учащихся основные двигательные качества: силу, ловкость, быстроту движений, скоростно-силовые качества, выносливость;
- популяризировать у учащихся игру в баскетбол;
- обучать жизненно - важным двигательным навыкам и умениям;
- развивать необходимые волевые, психологические качества, для стабильности и успешности выступлений на районных соревнованиях

Формы организации образовательной деятельности

Занятия по данной программе состоят из теоретической и практической частей, причём большее количество времени занимает практическая часть, в процессе которой, в основном происходит освоение программного материала. Каждое учебное занятие является звеном системы занятий, связанных в логическую последовательность, построенных друг за другом.

формы аудиторных занятий:

тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

Принципы

- Важнейшими дидактическими принципами обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность.

Методы

Ведущими методами обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

- словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении.
- Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
- наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений.

- Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
- практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный

Условия реализации программы:

- Условия набора и формирования групп: в объединение принимаются все желающие без специального отбора.
- Возможность и условия зачисления в группы второго и последующих годов обучения: не предусмотрена
- Кадровое обеспечение программы: учитель физической культуры.

Ожидаемые результаты:

Учащиеся должны знать:

- технику безопасности при занятиях спортивными играми;
- историю Российского баскетбола;
- лучших игроков области и России;
- знать простейшие правила игры.
- терминологию разучиваемых упражнений, их функциональном смысле и направленности воздействия на организм;
- правила личной гигиены;
- знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).
- профилактику травматизма на занятиях;
- правила проведения соревнований.

Учащиеся должны уметь:

- выполнять перемещения в стойке;
- остановку в два шага и прыжком;
- выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;
- бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;
- владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости;
- выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;
- ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;
- выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;
- владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;
- играть по упрощенным правилам мини-баскетбола;
- владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;
- вырывать и выбивать мяч;
- играть в баскетбол по правилам;
- выполнять комплексы физических упражнений на развитие координации, гибкости, силы, скорости;
- взаимодействовать со школьниками в процессе занятий в спортивном кружке.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила по предупреждению травматизма на занятиях баскетболом.	1
2	Ведение мяча правой и левой рукой. Учебная игра в баскетбол.	1
3	Ведение с изменением направления, приставным шагом.	1
4	Передача двумя руками из-за головы	1
5	Бросок одной рукой в прыжке.	1
6	Учебная игра в баскетбол	1
7	Ловля мяча после отскока от щита.	1
8	Штрафной бросок.	1
9	Вырывание и выбивание мяча.	1
10	Учебная игра в баскетбол.	1
11	Ведение с обводкой.	1
12	Бросок одной рукой от головы в прыжке	1
13	Зонная защита.	1
14	Учебная игра в баскетбол.	1
15	Ловля высоко летящих мячей в прыжке.	1
16	Учебная игра в баскетбол.	1
17	Передача мяча с отскоком от пола.	1
18	Учебная игра в баскетбол.	1
19	Индивидуальная защита.	1
20	Учебная игра в баскетбол.	1
21	Передача одной рукой из-за спины.	1
22	Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	1
23	Броски после ведения с двух шагов.	1
24	Учебная игра в баскетбол.	1
25	Подвижные игры и эстафеты.	1
26	Учебная игра в баскетбол	1
27	Совершенствование бросков с места, после ведения.	1
28	Броски после ведения с двух шагов. Прессинг. Учебная игра в баскетбол.	1
29	Совершенствование бросков после ведения.	1
30	Учебная игра в баскетбол	1
31	Специальные упражнения и комбинации.	1
32	Учебная игра в баскетбол	1
33	Круговая тренировка (5-6 станций).	1
34	Учебная игра в баскетбол	1
35	Штрафной бросок	1
36	Сдача контрольных нормативов. Учебная игра в баскетбол	1
37	Техника безопасности на занятиях волейболом.	1
38	Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол	1
39	Верхняя прямая подача.	1
40	Учебная игра в волейбол	1
41	Верхняя передача над собой.	1
42	Верхняя передача в парах через сетку. Учебная игра в волейбол	1

43	Приём мяча двумя руками снизу над собой. Одиночное блокирование.	1
44	Верхняя прямая подача. Учебная игра в волейбол.	1
45	Верхняя передача в парах через сетку.	1
46	Одиночное блокирование. Учебная игра в волейбол.	1
47	Приём мяча двумя руками снизу после подачи.	1
48	Прямой нападающий удар. Учебная игра	1
49	Стойка и передвижения игроков.	1
50	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра.	1
51	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1
52	Прямой нападающий удар. Учебная игра.	1
53	Стойка и передвижения игроков.	1
54	Верхняя передача мяча в парах, тройках. Учебная игра	1
55	Сочетание приёмов: приём, передача, нападающий удар.	1
56	Учебная игра в волейбол.	1
57	Верхняя прямая подача.	1
58	Индивидуальное блокирование. Учебная игра.	1
59	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1
60	Учебная игра в волейбол. Прямой нападающий удар из зоны.	1
61	Индивидуальное блокирование и страховка блокирующих. Учебная игра.	1
62	Верхняя прямая подача и нижний приём мяча.	1
63	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
64	Прямой нападающий удар из зоны 3.	1
65	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
66	Индивидуальное и групповое блокирование	1
67	Позиционное нападение со сменой мест. Учебная игра.	1
68	Индивидуальное и групповое блокирование. Учебная игра	1
69	Позиционное нападение со сменой мест.	1
70	Учебная игра	1
	Всего	70

Список литературы

- Программа под редакцией В. И. Ляха «Физическая культура 1- 11 классы» - с. 97- 178
- Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г..
- В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.
- Л.Б.Кофман, Г.И.Погадаев, «Настольная книга учителя физической культуры», издательство «Физкультура и спорт», 1998 год;