

Пояснительная записка

В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела спортивные игры «Баскетбол».

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Программа разработана на основании Комплексной программы физического воспитания учащихся

Программы общеобразовательных учреждений 1 – 11 классы, для учителей общеобразовательных учреждений, 9 – е издание, авторы: В.И. Лях и А.А. Зданевич, Москва издательство «Просвещение» 2012 год.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы секции:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «Баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60 минут. Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (В.И. Ляха, А.А. Зданевич). Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите.

Ожидаемые результаты освоения программы

Ученик будет:

Знать:

- работу сердечно - сосудистой системы, понятие о телосложении человека.
- основные линии на площадке. Основные правила игры в баскетбол. Какие бывают нарушения правил. Жесты судей.
- гигиенические требования к одежде и обуви для занятий физическими упражнениями.
- способы подсчета пульса. Способы регулирования и контроля физических нагрузок во время занятий физическими упражнениями.

Уметь:

- выполнять передачу мяча одной рукой снизу. Передачу мяча одной рукой сбоку.
- выполнять приемы обыгрывания защитника: вышагивание, скрестный шаг, поворот, перевод мяча перед собой.
- броски одной и двумя руками в прыжке. Броски мяча после двух шагов и в прыжке с близкого расстояния и среднего. Броски мяча в корзину со средних и дальних дистанций одной и двумя руками от головы. Штрафной бросок одной и двумя руками от головы.
- вырывание и выбивание. Перехват. Накрывание.
- применять в игре командное нападение. Взаимодействовать с заслоном, а так же применять индивидуальные, групповые и командные действия в защите в игре баскетбол.

Использовать:

- приобретенные знания и умения в практической и игровой деятельности, в повседневной жизни для включения занятий спортом в активный отдых и досуг.

Учащиеся будут уметь демонстрировать

- броски по кольцу с расстояния 1 м.
- броски со средних и дальних дистанций.
- броски по кольцу после ведения.
- передачи мяча в парах.
- передачи мяча в движении.
- обводка стоек.
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.
- штрафной бросок.

Содержание 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.

Физическая подготовка

1. Общая физическая подготовка.

- 1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, гимнастическими палками, обручами, мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.
- 1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекуты).

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 и координационных способностей 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 полупрыжка.
- 2.12. Ловля высоко летящего мяча.
- 2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
- 2.14. Ловля катящегося мяча в движении.
- 2.15. Ловля и передача двумя руками сверху от головы.

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 бросок.
- 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. Одной и двумя руками от головы на месте и в прыжке.

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.
9. Вырывание мяча.
10. Выбивание мяча.

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ занятий	Тема занятий
1.	Краткая характеристика игры «Баскетбол». Инструктаж по технике безопасности. Основные способы передвижения. Стойки баскетбола. Ведение мяча на месте и в движении. Игра.
2.	Стойки, повороты, остановки. Ведение мяча. Тактические действия в защите и в нападении. Игра.
3.	Броски в корзину. Ведение мяча на месте, в движении. Игра. Правила.
4.	Ведение мяча. Тактические действия в защите и в нападении. Игра.
5.	Стойки, повороты, остановки. Ведение мяча. Тактические действия. Игра.
6.	Броски. Игровая деятельность. Правила.
7.	Ведение мяча. Игровая деятельность. Правила.
8.	Стойки, повороты, остановки, финты. Тактические действия. Правила. Игра.
9.	Ведение мяча. Игра в баскетбол. Правила.
10.	Броски в корзину. Игра. Правила.
11.	Тактические действия в защите и в нападении. Игра.
12.	Основные знания. Броски мяча в корзину. Игра. Правила.
13.	Игра. Тактические действия в защите и в нападении.
14.	Броски мяча в корзину после ловли и ведения. Игра в баскетбол.
15.	Стойки, повороты, остановки, финты. Игра. Правила.
16.	Броски мяча в корзину с места и в движении. Игра. Правила.
17.	Ведение мяча в движении с пассивным и активным сопротивлением. Тактика в нападении, в защите.
18.	Финты. Тактика в нападении, в защите. Игра.
19.	Ведение мяча. Тактика в нападении, в защите. Игра.
20.	Штрафные броски. Тактика в нападении, в защите. Игра.
21.	Основы знаний, правила. Ведение мяча. Тактические действия. Игра.
22.	Игра. Тактические действия в защите и в нападении.
23.	Ведение мяча. Штрафные броски. Тактические действия в защите и в нападении. Игра.
24.	Стойки, повороты, остановки. Тактические действия в защите и в нападении. Игра.
25.	Ведение мяча. Тактические действия в защите и в нападении.
26.	Основы знаний, броски мяча в корзину. Тактические действия в защите и в нападении.
27.	Ведение с сопротивлением. Игра.
28.	Броски мяча в корзину, тактические действия. Игра.
29.	Броски в движении, с места. Игра. Правила.
30.	Тактические действия в защите и в нападении. Броски мяча в корзину. Игра.
31.	Тактические действия в защите и в нападении. Игра.
32.	Броски мяча в корзину. Игра.

33.	Штрафные броски мяча в корзину. Тактические действия в защите и в нападении. Игра.
34.	Инструктаж по технике безопасности при занятиях по баскетболу. Броски. Игра.
35.	Ведение. Броски. Тактические действия. Игра.
36.	Ведение. Броски. Тактические действия. Игра.
37.	Ведение. Броски. Тактические действия. Игра.
38.	Тактические действия в защите и нападении. Броски мяча в корзину.
39.	Стойки, повороты, остановки, финты. Тактические действия в защите и нападении.
40.	Тактические действия в защите и нападении. Броски мяча в корзину. Игра. Правила.
41.	Ведение мяча. Тактические действия. Игра.
42.	Броски мяча. Тактические действия. Игра.
43.	Ведение мяча. Броски мяча. Тактические действия. Игра.
44.	Броски мяча. Тактические действия. Игра.
45.	Броски. Ведение.
46.	Тактические действия. Игра.
47.	Броски. Ведение. Передачи.
48.	Броски. Ведение. Передачи.
49.	Тактические действия. Игра.
50.	Броски. Ведение. Передачи.
51.	Ведение мяча. Броски с места. Игра.
52.	Броски в движении. Тактические действия. Игра.
53.	Броски в движении, с места. Ведение мяча. Игра в баскетбол.
54.	Ведение мяча. Игра. Правила. Броски в движении, с места.
55.	Ведение мяча. Игра. Правила. Броски в движении.
56.	Ведение мяча. Броски. Игра.
57.	Ведение мяча. Броски с места. Игра.
58.	Броски. Тактические действия.
59.	Броски. Ведение. Передачи.
60.	Броски. Ведение. Передачи.
61.	Ведение. Передачи. Броски. Игра.
62.	Ведение. Передачи. Броски. Игра.
63.	Ведение. Передачи. Броски. Игра.
64.	Ведение. Передачи. Игра.
65.	Ведение. Передачи. Игра.
66.	Ведение. Броски. Тактические действия. Игра.
67.	Броски. Тактические действия. Игра.
68.	Броски. Тактические действия. Игра.
69.	Броски. Тактические действия. Игра.
70.	Ведение. Броски. Игра.

71.	Броски. Ведение. Передачи. Игра.
72.	Броски. Ведение. Передачи. Игра.
73.	Броски. Ведение. Передачи. Игра.
74.	Броски. Ведение. Передачи. Игра.
75.	Броски с места, в движении. Игра.
76.	Броски штрафные. Игра.
77.	Ведение. Броски. Тактические действия.
78.	Передачи мяча. Игра.
79.	Броски с места, в движении.
80.	Тактические действия. Игра.
81.	Броски с места, в движении.
82.	Передачи. Игровая деятельность.
83.	Ведение. Броски.
84.	Тактические действия. Игра в баскетбол.
85.	Ведение. Броски. Тактические действия.
86.	Игра. Правила. Эстафета.
87.	Ведение с изменением направления, с сопротивлением. Игра. Правила.
88.	Ведение с сопротивлением. Броски. Игра. Правила.
89.	Ведение с сопротивлением. Броски с места, в движении. Игра.
90.	Ведение с сопротивлением. Броски с места, после ведения. Игра.
91.	Ведение. Передачи в движении. Броски с места, в движении. Игра.
92.	Ведение. Передачи в движении. Броски с места, в движении. Игра.
93.	Броски мяча после ловли и ведения. Тактические действия. Игра.
94.	Броски после ловли и нападения. Передачи мяча.
95.	Броски после ловли и ведения. Тактические действия. Игра.
96.	Ведение. Броски после ловли и ведения.
97.	Ведение. Передачи. Броски. Тактические действия. Игра.
98.	Броски после ловли и передачи мяча. Тактические действия в нападении. Игра.
99.	Броски после ловли и передачи мяча. Тактические действия. Игра.
100.	Передачи на месте, в движении. Тактические действия. Игра.
101.	Броски мяча после ловли. Тактические действия. Игра.
102.	Броски мяча после ведения. Тактические действия. Игра.

1. Методы обучения

• *Практические:*

- разучивание по частям;
- разучивание в целом;
- игровой;
- соревновательный.

Методы использования слова:

- рассказ;
- описание;
- объяснение;
- беседа;
- разбор;
- задание;
- указание;
- оценка;
- команда;
- подсчет.

• *Методы наглядного восприятия:*

- показ;
- демонстрация (плакатов, кинофильмов, рисунков, зарисовок);
- звуковая и световая сигнализации.

2. Способы выполнения упражнений: *одновременный, поточный, поочередный.*

3. Методы организации занятий: *фронтальный, групповой, индивидуальный.*

4. Формы подведения итогов: *текущий и итоговый в форме контрольных тестов и упражнений.*

5. Материально-техническое обеспечение: *спортивный инвентарь и оборудование.*

Литература:

1. Баскетбол: учебник для ВУЗов физической культуры – под ред. Портнова Ю.М. – М: «Физкультура и спорт», 1997г.
2. Бондарь А.И. «Учись играть в баскетбол». – Минск: Полынья, 1996г.

3. Данилов В.А. «Повышение эффективности игровых действий в баскетболе». – М: «Просвещение», 1996г.
4. В.И. Лях и А.А. Зданевич, «Примерная федеральная программа содержания видов спортивной подготовки» - М, 2012г.
5. Приображенский И.Н., Харазянц А.А. «Баскетбол в школе». – М: «Просвещение», 1999г.
6. Чичикин В.Т., Игнатъева П.В. «Проектирование учебного процесса в общеобразовательном учреждении». – Нижний Новгород: НГЦ, 2005г.
7. Чумакова П.А. «Баскетбол»: «Физкультура и спорт», 1996г.
8. Электронная энциклопедия спорта Кирилла и Мефодия