

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина» города Вятские Поляны Кировской области

 УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «Лицей с кадетскими классами имени Г.С. Шпагина» города Вятские Поляны Кировской области
Е.Б. Сулова
Приказ № 0-98 от 30.06.2023

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Баскетбол»
(13-18 лет)
на 2023-2024 учебный год**

Автор-составитель:
Белозерова Г.Н., Лазарева Т.Г.
учителя физической культуры

Пояснительная записка

Актуальность программы обусловлена тем, что появилась потребность у обучающихся старших классов в личном физическом совершенствовании своего мастерства через соревновательную деятельность в данном виде спорта. Поэтому вовлечение и привитие мотивации к здоровому образу жизни необходимо начинать с младшего школьного возраста. Программа актуальна на сегодняшний день, так как ее реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у детей в связи с высокой учебной нагрузкой, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

На уроках физической культуры учащихся получают определенные навыки игры в баскетбол, но для этого в учебной программе отведено небольшое количество часов. Этого недостаточно, чтобы в совершенстве овладеть навыками игры. Данные занятия позволяют учащимся получить определённые навыки игры в баскетбол. Занятия способствуют укреплению костно-связочного и мышечного аппарата, улучшению обмена веществ в организме. В процессе занятий баскетболист достигает гармоничного развития своего тела, красоты и выразительности движений. Занятия рассчитаны на учащихся с 16-18 лет и реализуются в течение учебного года. Программа служит основным документом для эффективного построения многолетней подготовки резервов квалифицированных баскетболистов и содействия успешному решению задач физического воспитания детей школьного возраста.

Практическая значимость программы заключается в приобщении учащихся к систематическим занятиям физической культурой, формировании внутренних мотивов физического совершенствования, в возможности овладеть «играючи» новыми двигательными умениями и навыками, утверждении паритета между оздоровительно-тренировочной направленностью занятий в секции и её направленностью на развитие личности обучающегося.

Связь с уже существующими по данному направлению программами: дополнительная общеобразовательная программа «Баскетбол» (далее - Программа) разработана на основе примерной программы спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства, под редакцией Ю.Д.Железняк, А.В. Чачин 2004 г, и комплексной программы общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов под. Ред. В.И. Лях, А.А. Зданевич, 2011 г.

Направленность дополнительной образовательной программы баскетбола физкультурно-спортивная. В настоящее время происходит резкое снижение уровня здоровья школьников, растёт количество детей, имеющих всевозможные отклонения в состоянии здоровья, в особенности опорно-двигательного аппарата. Укрепление здоровья школьников является одной из важнейших задач социально-экономической политики нашего государства. Воспитывая в школьниках самостоятельность, тренер помогает им решить те задачи, которые встанут перед ними в подростковом возрасте.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приемов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Кроме этого, по ходу реализации программы, предполагается использование

тестирования для перехода на следующий этап обучения, поиск информации в интернете, просмотр учебных программ, видеоматериала и т. д.

Цель обучения: формирование и освоение основ содержания физической деятельности и спортивной направленностью углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

- развить специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- обучить основам техники и тактики игры;
- приобрести навыки в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований.
- укрепить здоровье, содействовать гармоничному физическому развитию;
- воспитать потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повысить работоспособность и укрепить здоровье;
- содействовать воспитанию нравственных и волевых качеств;
- освоить знания о физической культуре и спорте, их истории и современном развитии, роли в формировании здорового образа жизни.

Возраст детей: 16-18 лет, 10-11 классы

Сроки реализации: 1 год

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Режим занятий: два раза в неделю по два часа.

Ожидаемые результаты

В результате освоение обязательного минимума содержания программы, занимающиеся должны **знать:**

- влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- историю развития игры баскетбол;
- правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями различной направленности;
- правила использования спортивного инвентаря и оборудования;
- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- основные правила игры в баскетбол, судейство.

Уметь:

- выполнять технические приемы;
- играть в баскетбол по основным правилам;
- контролировать и регулировать функциональные состояния организма при выполнении физических упражнений;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать с взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила гигиены, безопасности и профилактики травматизма при занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

Учебно-тематический план

Раздел	Тема	Кол-во часов	Тео-рия	Прак-тика
1. Теоретическая подготовка	Техника безопасности на занятиях баскетбола. Физическая культура и спорт в России История развития баскетбола	2	1	1

2.Общая физическая подготовка	Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.	18	2	16
	Упражнения для развития прыгучести. Прыжки: обычные и многократные на одной и обеих ногах на месте, из различных исходных положений, со скакалкой.	12	1	11
3. Основы техники и тактики баскетбола	Тактика нападения.	8	1	7
	Техники ведения игры	6	1	5
	Техника передвижения	6	1	5
	Техника ведение мяча	8	1	7
	Ловля и передача мяч	6	0	6
	Броски по кольцу	8	0	8
	Передача мяча	8	0	8
	Тактика защиты. Двухсторонняя игра	10	1	9
	Тактика защиты. Индивидуальные защитные действия:	6	1	5
Тактика защиты. Командные защитные действия:	6	1	5	
4.Соревновательная практика	Товарищеские встречи	26	0	26
	Судейская и инструкторская практика	6	1	5
ИТОГО:		128ч	12ч	116ч

Содержание дополнительной образовательной программы

Теоретическая подготовка

- 1.Физическая культура и спорт в России
2. История развития баскетбола
- 3.Основные правила игры баскетбол
4. Гигиена тренировочного процесса, врачебный контроль

Общая физическая подготовка

- 1.Общеразвивающие упражнения и упражнения для развития силы.
- 3.Акробатические упражнения
Группировки в приседе. Сидя, лежа, на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед и назад). Стойка на лопатках. Кувырок вперед из упора присев. Переворот в сторону.
- 4.Легкоатлетические упражнения.
Специально беговые и прыжковые упражнения. Челночный бег. Ускорения до 20,30,60 м. Старт и стартовый разгон. Эстафетный бег. Повторный бег 3-4 раза по 30-60 м. Бег с препятствиями от 100 до 200м. Метания мяча в цель ,на дальность, в движущуюся цель.
- 5.Подвижные игры.
- 6 Спортивные игры по упрощённым правилам.

Техническая подготовка

Техника нападения.

Техника передвижения:

- стойка баскетболиста;
- передвижения приставными шагами;
- остановки;
- повороты.

Техника ведение мяча:

- на месте;
- в движении;

- с изменением направления и высоты отскока;
- ведение двух мячей.

Ловля и передача мяча:

- передача мяча в парах на месте и в движении;
- передача мяча в тройках, четверках;
- восьмерка;
- тройка с забеганием;
- передача на встречном движении;
- ловля мяча с полуотскока.

Броски по кольцу:

- справа и слева от щита;
- по трапеции;
- со средней дистанции;
- штрафной бросок;
- трехочковые;
- после ведения в два шага;
- после отскока от щита.

Тактическая подготовка

Тактика нападения.

Индивидуальные групповые, командные действия. Обучение расстановке. Тактика защиты.

Индивидуальные защитные действия:

- перехват мяча;
- вырывание и выбивание мяча;
- борьба за мяч, отскочивший от щита.

Командные защитные действия:

- постановка заслонов;
- зонная защита;
- персональная защита.

Действия в нападении:

- быстрый проход к кольцу.

Соревновательная практика

Участие в первенстве школы по баскетболу.

Товарищеские встречи по баскетболу. *Судейская и инструкторская практика*

Список литературы

1. Баскетбол. Шаги к успеху: пер. с англ./ Барбара Л. Виера, Бонни Джил Фергюсон. _ М.: АСТ: Астрель, 2006;
2. Баскетбол: Учебник для институтов физической культуры. под.ред. Железняк Ю.Д., Ивойлов А.В. - М. Физкультура и спорт, 1991.
3. Дозировка физических нагрузок школьников, Я.С. Вайнбаум - М.: Просвещение, 1992
4. И.А. Гуревич 300 соревновательных игровых заданий по физическому воспитанию.
5. Комплексная программа общеобразовательных учреждений физического воспитания для 1-11 классов. - М.: Просвещение, 2011г;
6. Примерная программа спортивной подготовки для специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва (этапы спортивного совершенствования), школ высшего спортивного мастерства. - М.: Советский спорт, 2004;