Пояснительная записка

Рабочая программа спортивной секции «Баскетбол» разработана на основе

следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-

ФЗ от 29.12.2012).

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008

от 29.08.2013 “Об утверждении Порядка организации и осуществления

образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным

программам».

3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН

2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ

4 июля 2014 г. N 41).

Образовательная программа “Баскетбол” имеет физкультурно-спортивную

направленность, по уровню освоения программа углубленная, т.е.

предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных

физических качеств, формирование различных двигательных навыков,

укрепление здоровья.

Новизна и оригинальность программы «Баскетбол» в том, что она

учитывает специфику дополнительного образования и охватывает

значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя

посильные требования в процессе обучения.

С каждым годом учебные нагрузки 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 разнообразными

подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра

баскетбол, которая развивает все необходимые двигательные качества

(выносливость, быстроту, силу, координацию движений, ловкость, точность,

прыгучесть и др.). В этой игре также формируются личностные качества

ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в

команде).

Отличительной особенностью данной программы является то, что она

составлена с учетом физического развития и подготовленности детей 10-18

лет.

Программа учитывает возрастные особенности, тем самым включает в

себя научно обоснованные эффективные средства и методы физического

воспитания. При таком подходе физическое воспитание способствует

сохранению и укреплению здоровья детей, улучшению их физического

развития.

Актуальность программы в приобщении к здоровому образу

жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для

профессионального самоопределения, творческой самореализации личности

ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости детей в свободное от учебы

время, пробуждает интерес к определенному виду спорта.

Цель программы - создание условий для полноценного физического

развития и укрепления здоровья посредством приобщения к

регулярным занятиям баскетболом; формирование навыков здорового образа

жизни, формирование сборной команды колледжа для участия в городских

соревнованиях.

Задачи:

образовательные:

1 - формирование знаний и умений по организации самостоятельных

занятий по баскетболу;

2 - совершенствование технико-тактических действий игры в баскетбол;

оздоровительные:

1 - повышение функциональных возможностей основных систем

организма;

2 - совершенствование двигательных функций и повышение общей

работоспособности;

3 - развитие основных физических качеств;

4 - укрепление здоровья;

5 - совершенствование телосложения и гармоничное развитие

физиологических функций.

воспитательные: воспитание трудолюбия, целеустремленности,

чувства коллективизма.

Место в учебном плане

На изучение программы секции «Баскетбол» отводится 72 часа в год.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Продолжительность занятия | Периодичность | Количество часов в неделю | Количество часов в год |
| 2 часа | 1 раз | 2 | 72 |

Планируемые результаты:

Знать: Основы знаний о здоровом образе жизни.

Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, стране.

Правила игры в баскетбол.

Тактические приемы в баскетболе.

Уметь: Выполнять основные технические приемы баскетболиста.

Проводить судейство.

Проводить разминку баскетболиста, организовывать проведение

подвижных игр.

Развить качества личности:

Развить коммуникабельность, умение работать и жить в коллективе,

трудолюбие, целеустремленность.

**Тематическое** **планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Разделы | Кол-во часов |
| 1 | Знания о спортивно-оздоровительной  деятельности | 6 |
| 2 | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:   * общая и специальная физическая подготовка; * основы техники и тактики игры. | 10  7  3 |
| 3 | Физическое совершенствование со спортивно-оздоровительной направленностью:   * общая и специальная физическая подготовка; * основы техники и тактики игры. * соревновательная деятельность | 32  4  4  12 |
| 4 | Всего часов | 72 |

**Содержание программы**

Материал программы дается в трех разделах: основы знаний; общая и

специальная физическая подготовка; техника и тактика игры, игровая

подготовка.

**Теоретические сведения:**

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав

команды,

форма игроков.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Сведения о строении и функциях организма человека.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Тактическая подготовка баскетболистов.

- Подведение итогов года.

**Общая физическая подготовка:**

- Строевые упражнения.

- Упражнения для рук плечевого пояса.

- Упражнения для ног.

- Упражнения для шеи и туловища.

- Упражнения для всех групп мышц.

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей».

- Упражнения для развития быстроты.

- Упражнения для развития ловкости.

-Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития прыгучести.

**Специальная физическая подготовка:**

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до

40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед,

челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с

ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на

одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым

сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя

мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

**Техническая подготовка:**

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления, скорости,

высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа, с отскоком

от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа, с середины,

без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике броска с двух шагов в движении.

**Тактическая подготовка:**

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

**Игровая подготовка:**

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в

игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с

правилами баскетбола.

**Контрольные нормативы:**

- Прыжки вверх с места, бег 30 метров.

- Передвижения в защитной стойке, скоростное ведение мяча, передачи

мяча, дистанционные броски, штрафные броски.

**Самоподготовка:**

- отработка техники броска;

-отработка техники ведения мяча;

-отработка техники передачи мяча;

- просмотр игр и изучение правила игры;

-отработка специальных физических упражнений.

**Материально-техническое обеспечение**

1. Мячи баскетбольные.

2. Скакалки.

3. Маты гимнастические.

4. Гимнастические скамейки.

5. Баскетбольные кольца с сетками.

6. Мячи набивные.

7. Гимнастические стенки.

8. Стойки, конусы.

9. Баскетбольные щиты.

10. Перекладины навесные.

11. Свисток.

12. Секундомер.

**Календарно-тематическое планирование секции «Баскетбол» на учебный год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Кол-во часов | Содержание материала | Дата | |
| План | Факт |
| 1. | 2 | Инструктаж по Т/Б. Физическая культура – важнейшее средство воспитания и укрепления здоровья учащихся.  ОФП. | 02.09 |  |
| 2. | 2 | Передача двумя руками над головой. Учебно-игровые задания. | 09.09 |  |
| 3. | 2 | Передачи мяча в движении. Броски после ведения. Учебно-игровые задания. | 16.09 |  |
| 4. | 2 | Повороты в движении. Учебная игра. | 23.09 |  |
| 5. | 2 | Техника бросков в движении после ловли мяча. Штрафные броски. Учебная игра. | 30.09 |  |
| 6. | 2 | Техника передач на месте и в движении, бросков в прыжке с места после ведения. Учебная игра. | 07.10 |  |
| 7. | 2 | Техника передач одной рукой сбоку и одной рукой в прыжке. Учебная игра. | 14.10 |  |
| 8. | 2 | Контрольное тестирование | 21.10 |  |
| 9. | 2 | Техника передачи одной рукой с поворотом и отвлекающим действием на передачу. | 28.10 |  |
| 10. | 2 | Техника отвлекающих действий на бросок. Учебная игра. | 04.11 |  |
| 11. | 2 | Техника выбивания мяча после ведения. Опека игрока. Учебная игра. | 11.11 |  |
| 12. | 2 | Техника передачи одной рукой с поворотом. Учебная игра. | 18.11 |  |
| 13. | 2 | Техника передач в тройках в движении. Учебная игра. | 25.11 |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 14. | 2 | Техника борьбы за мяч, отскочившего от щита. Броски в прыжке с сопротивлением – в парах. Учебная игра. | 02.12 |  |
| 15 | 2 | Техника передач мяча, быстрый прорыв после штрафного броска. Учебная игра. | 09.12 |  |
| 16. | 2 | Техника нападение через центрового игрока, входящего в область штрафного броска. Учебная игра. | 16.12 |  |
| 17. | 2 | Техника нападения «тройкой». Учебная игра. | 23.12 |  |
| 18. | 2 | Техника вбрасывания мяча из-за боковой линии. Заслоны. Учебная игра. | 13.01 |  |
| 19. | 2 | Техника быстрого прорыва, заслона центровым игроком. Учебно-игровые задания. | 20.01 |  |
| 20. | 2 | Техника отвлекающих действий на получение мяча с последующим проходом под щит, передачи через центрового игрока. Учебно-игровые задания. | 27.01 |  |
| 21. | 2 | Техника накрывания мяча при броске. Учебная игра. | 03.02 |  |
| 22. | 2 | Техника ловли высоко летящего мяча одной рукой, нападение двумя центровыми и их взаимодействие.  Учебная игра. | 10.02 |  |
| 23. | 2 | Техника ведения на максимальной скорости. Учебная игра. | 17.02 |  |
| 24. | 2 | Техника бросков с подбором и добиванием. Учебная игра. | 24.02 |  |
| 25. | 2 | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, двухсторонняя игра. | 03.03 |  |
| 26. | 2 | Командные и тактические действия в нападении и защите. Двухсторонняя игра. | 10.03 |  |
| 27. | 2 | Розыгрыш комбинаций в позиционном нападении, | 17.03 |  |
| 28. | 2 | Действия защитников в численном меньшинстве двухсторонняя игра. | 31.03 |  |
| 29. | 2 | Тактические действия при смене защитных построений смешанная система защиты. | 07.04 |  |
| 30. | 2 | Тактика защиты. Зонная защита. Учебная игра. | 14.04 |  |
| 31. | 2 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | 21.04 |  |
| 32. | 2 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | 28.04 |  |
| 33. | 2 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | 05.05 |  |
| 34. | 2 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. Учебная игра. | 12.05 |  |
| 35. | 2 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | 19.05 |  |
| 36. | 2 | Штрафные броски. Учебная игра. | 26.05 |  |

**Список литературы**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М.

Советский спорт, 2004г.

2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.

3. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М.,

Физкультура и спорт, 1999.

4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения: учебно–

методическое пособие для студентов ФФК пед. вузов, учителей школ и

тренеров по баскетбол / М. Издательский центр «Академия». 2004г.

5. Яхонтов Е.Р. Мяч летит в кольцо. – Л.: Лениздат, 1984г.

6. Линдеберг Ф. Баскетбол: игра и обучение. – М.: «ФиС», 1971г.

7. Официальные правила баскетбола. М. Спорт Академ Пресс 2010г.