ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДКЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧЕРЕЖДЕНИЕ

«ЛИЦЕЙ № 1, г. НАЗРАНЬ» РЕСПУБJIИКИ ИНГУШЕТИЯ

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«**Баскетбол**»

Возраст учащихся от 12 до 17 лет

Срок реализации 1 год

Автор:

Гайсанов Магомед Багаудинович

Педагог дополнительного образования

г.Назрань

2021-2022 г

Пояснительная записка

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 и спортивных 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. 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 приходиться 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 пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Место программы в образовательном процессе

В процессе изучения у обучающихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями, обучающиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившуюся систему физического воспитания в общеобразовательных учреждениях. Благодаря этому ученики смогут более плодотворно учиться, меньше болеть.

Цели и задачи

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

***Цель программы*** - углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

***Задачи программы:***

*обучающие*

1. Ознакомиться с основными правилами игры в баскетбол;

*воспитательные*

1. содействовать правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
2. воспитать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;

*развивающие*

1. способствовать укреплению опорно – двигательного аппарата, развитию быстроты, гибкости, ловкости
2. развивать координационные способности и силу воли.

**Отличительной особенностью** данной программы заключается в том, что она составлена на основе знаний о физическом развитии и подготовленности, психофизических и интеллектуальных возможностей детей

Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее.

***Срок реализации программы*** – 1 год.

***Формы занятий:*** теоретические, практические, участие в соревнованиях.

***Особенности набора детей*** – свободный набор

***Количество часов:*** 72 часа

***Прогнозируемые результаты и способы их проверки:***

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

*Знать:*

* Основы знаний о здоровом образе жизни.
* Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе.
* Правила игры в баскетбол.
* Тактические приемы в баскетболе.

*Уметь:*

* Выполнять основные технические приемы баскетболиста.
* Проводить судейство матча.
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр.

*Развить качества личности:*

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни.
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе.
* Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Формирование универсальных учебных действий**

|  |  |
| --- | --- |
| **Знания о физической культуре** | |
| Личностные, коммуникативные | • рассматривать физическую культуру как явление культуры;  • характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;  • определять базовые понятия и термины баскетбола, применять их в процессе игры со своими сверстниками;  • руководствоваться правилами профилактики травматизма и подготовки мест занятий, правильного выбора обуви и формы одежды в зависимости от времени года и погодных условий;  • руководствоваться правилами оказания первой доврачебной помощи при травмах и ушибах во время самостоятельных занятий физическими упражнениями. |
| **Способы двигательной (физкультурной) деятельности** | |
| Личностные, коммуникативные, регулятивные | • использовать занятия кружка и спортивные соревнования для организации индивидуального отдыха и досуга, укрепления собственного здоровья, повышения уровня физических кондиций;  • взаимодействовать со сверстниками в условиях самостоятельной деятельности, оказывать помощь в организации и проведении тренировок, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств. |
| **Физическое совершенствование** | |
| Личностные | • выполнять общеразвивающие упражнения, целенаправленно воздействующие на развитие основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости и координации);  • выполнять основные технические действия и приёмы игры в баскетбол в условиях игровой деятельности;  • выполнять тестовые упражнения на оценку уровня индивидуального развития основных физических качеств. |

**Календарно-тематическое планирование**

**(приложение к рабочей программе)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Разделы, темы** | **Рабочая программа** | | |
| **всего** | **теория** | **практика** |
| 1. | Развитие баскетбола в России | 1 | 1 | - |
| 2. | Общая и специальная физическая подготовка | 33 | 1 | 32 |
| 3. | Основы техники и тактики игры | 33 | 1 | 32 |
| 4. | Контрольные игры и соревнования | 4 | - | 4 |
| 5. | Тестирование | 1 | 1 |  |
| **Итого:** | | **72** | **4** | **68** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | Тема занятия | Тип подго-товки | Кол-во часов |
| **1.** | Развитие баскетбола в России | Теор. | 1 |
| **2.** | Общая и специальная физическая подготовка |  | 32 |
|  | Совершенствование техники передвижения при нападении. | Техн. | 2 |
|  | Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. | Такт. | 2 |
|  | Техника передвижения приставными шагами. ОФП | Техн. | 1 |
|  | Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. | Такт. | 2 |
|  | Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | Совершенствование техники передвижений.  Специальная физическая подготовка. | Техн.  СФП | 2 |
|  | Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. | Такт. | 1 |
|  | Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». | Такт. | 2 |
|  | Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. | Интегр. | 2 |
|  | Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП | Техн.  СФП | 2 |
|  | Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. | Такт. | 2 |
|  | Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга. | Такт. | 2 |
|  | Контрольные испытания.  Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).  СФП | Контр.  Техн.  СФП | 2 |
|  | Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. | Теор.  ОФП  Такт. | 2 |
|  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
| **3** | **Основы техники и тактики игры** |  | 32 час |
|  | Взаимодействие двух игроков «подстраховка».  Многократное выполнение технических приемов. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |
|  | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 1 |
|  | Ведение мяча с изменением направления движения. | Техн. | 1 |
|  | Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт. | 2 |
|  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
|  | Совершенствование техники броска мяча. | Техн. | 2 |
|  | Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра. | Такт.  Интегр. | 2 |
|  | Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении. | Такт. | 2 |
|  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | Техн. | 2 |
|  | Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. | Техн. | 2 |
|  | Техническая подготовка юного спортсмена.  Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях. | Техн. | 1 |
|  | Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.  Учебная игра. | Техн.  Интегр | 2 |
|  | Тактическая подготовка юного спортсмена.  Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Теор.  Интегр. | 2 |
|  | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. | Техн. | 2 |
|  | Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП | Такт.  СФП | 2 |
|  | Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных). | Интегр. | 1 |
|  | Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами. | Интегр.  Техн. | 1 |
|  | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 1 |
| **5** | **Контрольные игры и соревнования** |  | 4 |
|  | Совершенствование техники ведения мяча. | Техн. | 2 |
|  | Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП. | Теор. ОФП | 1 |
|  | Правила игры и методика судейства.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 1 |
| **6** | **Тестирование** |  | 1 |
|  | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 1 |
| **Итого:** | | | 72 |

**Содержание обучения**

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической. Содержание видов спортивной подготовки определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2008) и комплексной программы физического воспитания учащихся I-XI классов (В.И.Лях, Л.А.Зданевич, «Просвещение». М. 2008). При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

**Развитие баскетбола в России**

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

**Общая и специальная физическая подготовка**

Единая спортивная классификация. Совершенствование техники передвижения при нападении. Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.

Техника передвижения приставными шагами. Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Индивидуальные действия при нападении.

Совершенствование техники передвижений.

Специальная физическая подготовка. Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Предупреждение инфекционных заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления. Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра. Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения. Инструкторская и судейская практика. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк).

Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. Командные действия в нападении. Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.

Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления. Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении».

Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. Бросок мяча в движении с одного шага. Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.

**Основы техники и тактики игры**

Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов. Общая характеристика спортивной тренировки. Совершенствование техники передачи мяча. Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Действия одного защитника против двух нападающих.

Ведение мяча с изменением направления движения. Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча. Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры. Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва.

Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с изменением высоты отскока.

Физическая подготовка спортсмена. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола. Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.

Техническая подготовка юного спортсмена. Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов.

Тактическая подготовка юного спортсмена. Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом. Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону».

Совершенствование техники броска мяча изученными способами.

**Контрольные игры и соревнования**

Совершенствование техники ведения мяча. Учет в процессе спортивной тренировки. Учебная игра.

**Тестирование**

Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.

**Методическое обеспечение программы**

**Формы организации работы с детьми**

- Групповые учебно-тренировочные занятия.

- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.

- Восстановительные мероприятия.

- Участие в матчевых встречах.

- Участие в соревнованиях.

- Тестирования.

**Средства обучения**

1. Общепедагогические (слово и сенсорно-образ­ные воздействия)
2. Специфические средства (физические уп­ражнения).

**Основные методы организации учебно-воспитательного процесса**

1. Словесный метод: рассказ, объяснение, коман­ды и распоряжения, задание, указание, беседа и разбор.
2. Наглядный метод: показ упражнений или их эле­ментов учителем или наиболее подготовленными учениками, демонстрация кино- и видеоматериалов, рисунков, фотографий, схем тактических взаимодействий; методы ориентирования
3. Практический метод
4. Игровой метод
5. Соревновательный метод

Материально-техническое **обеспечение занятий**

Для занятий необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты тренировочные с кольцами

2. Мячи баскетбольные

Список литературы:

1. «Баскетбол: теория и методика обучения»: учебное пособие/Д.И. Нестеровский, М., ИЦ, Академия, 2017 г.
2. «Баскетбол». Поурочная учебная программа для детско-юношеских спортивных школ Ю.Д. Железняк, И.А. Водянникова, В.Б. Гаптов, Москва, 2014 г.
3. «Физическая культура» Л.Е. Любомирский, Г.Б. Мейксон, В.И. Лях-М.: Просвещение, 2011 г.
4. «Физическая культура», В.П. Богословский, Ю.Д. Железняк, Н.П. Клусов-М.: Просвещение, 2008 г.
5. «Физическое воспитание учащихся 5-9 классов»: Пособие для учителя/В.И. Лях, Г.Б. Мейксон, Ю.А. Копылов. -М.: Просвещение, 2012 г.
6. «Настольная книга учителя физической культуры» Г.И. Погадаев, ФиС 2018 г.
7. «Теория и методика физической культуры» - Спб.: Лань, 2013 г.
8. «Физическая культура» Н.В. Решетников, Ю.Л. Кислицын, Р.Л. Палтикевич, Г.И. Погадаев, ИЦ «Академия», 2017 г.
9. «Общая педагогика физической культуры и спорта» -М.:ИД «Форум» , 2015 г.