Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя школа №31 с углубленным изучением предметов художественно-эстетического профиля»

Утверждаю
Директор школы:
_____Е.В.Туренко
протокол педагогического
совета № 1
от 31 августа 2018 года
Приказ №-508 от 31.08.18г

Дополнительная общеобразовательная программа кружка «Баскетбол»

(возраст 15-16 лет)

Срок реализации программы 1 год

Составитель рабочей программы:
Силкина Галина Николаевна,
учитель физической культуры,
год составления: 2018

г. Нижневартовск

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа по физкультурно-спортивному направлению кружка «Баскетбол» разработана согласно программы министерства образования по физической культуре, одной из дисциплин избранного вида физкультурно-спортивной деятельности, в частности, "Баскетбол", автор В.И. Лях.
Данная программа предназначена для воспитанников 15-16 лет.
Сроки реализации дополнительной образовательной программы-2018-2019 учебный год.

Программа «Баскетбол» предусматривает проведение занятий в школах в форме методических, практических занятий .

На практических занятиях учащиеся овладевают техникой и тактикой игры, методикой судейства игр. На методических занятиях углубляются и систематизируются полученные знания, навыки в подборе упражнений, организации группы для занятий, методика их проведения. Практика проводится в целях овладения навыками и приемами игры, овладеть навыками судейства, проводить анализ и разбор проведенных игр.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа, всего 148 часов в год

I. **Цели и задачи дисциплины.**

1.1. Цель преподавания дисциплины:

Программа курса предусматривает изучение вопросов теории и методики игры в баскетбол, овладение техническими приемами и тактическими действиями.

1.2. **Задачи изучения дисциплины:**

- 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».

Ожидаемые результаты:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

В результате изучения дисциплины учащиеся должны знать:

1. Теоретические основы игры баскетбола.
2. Особенности развития организма и влияние различных упражнений на развитие организма.
3. Технику и тактику игры.
4. Правила соревнований.
5. История зарождения и развития баскетбола.
6. Обзор основных этапов развития баскетбола в довоенный и послевоенный периоды.
7. История развития современного баскетбола.

Уметь:

1.Владеть техникой игры в баскетбол.

2.Владеть техникой передвижений (остановки двумя шагами и прыжком, повороты передний и задний, прыжки толчком одной ноги и двумя ногами, приземление, ходьба, бег).

3. Владеть техникой различных передач (одной рукой от плеча, из-за головы, от груди, с отскоком от пола, с правой стороны и с левой).
4. Владение техникой ведения мяча с переводами (перед собой, под ногой или ногами, за спиной).

Практические нормативы для учащихся.
1. Штрафные броски из 10 попасть 7-8 раз.
2. С ведением пробежать 8 площадок на максимальной скорости, выполнить в каждое кольцо бросок после двух шагов с обязательным попаданием в каждое кольцо.
3. Выполнить 40 бросков, чередуя точки по отношению к кольцу (1800, 900, 450, 900, 1800). Попасть необходимо 27-30 раз.

Самостоятельная работа

1. Изучение истории развития игры в баскетбол	6 часов
2. Изучение правил игры в баскетбол	6 часов
3. Изучение методики судейства игр по баскетболу (просмотр видеозаписей игр)	16часов
4. Посещение тренировочных занятий и игр команд города	16 часов

Оценочные материалы:

На итоговом занятии в форме спортивных соревнований определяется уровень усвоения или не усвоения дополнительной образовательной программы.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Учебно-тематический план

Название разделов тем	Количество часов		
	Всего	Теория	Практика
Техника в игре	69	3	66
Тактика в игре	54	3	51
Учебно-тренировочный	25	3	22
	148		

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.

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 полуотскока.
2.12. Ловля высоко летящего мяча.
2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.
2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

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.
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. Вырывание мяча.
4.16. Выбивание мяча.

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.

Тематическое планирование

№ п\п	Тема занятий	Количество часов
1	История развития и зарождения баскетбола.	4
2	Техника и тактика игры в баскетбол.	4
3	Действующие правила игры.	4
4	Классификация технических приемов.	4
5	Техника нападения.	4
6	Техника защиты.	4
7	Взаимосвязь развития тактики нападения от техники защиты.	4
8	Техническая подготовка баскетболиста	4
9	Техника игры в баскетбол.	4
10	Техника передвижений.	4
11	Техника перемещений в защите и нападении.	4
12	Защитные стойки. Правила игры в защите.	4
13	Техника ведения мяча.	4
14	Переводы мяча. Методика обучения, правила применения, ошибки в применении.	4
15	Техника ловли мяча.	4
16	Методика обучения ловли мяча, разновидности ловли, ошибки в применении.	4
17	Техника передач мяча. Методика обучения.	4
18	Разновидности передач, методические приемы, ошибки	4
19	Техника ведения мяча с переводами ,ошибки.	4
20	Техника обучения различным передачам.	4
21	Техника обучения скрытым передачам. Принципы подбора упражнений.	4
22	Техника обучения ведению мяча с различной скоростью и высотой отскока мяча.	4
23	Техника ловли мяча на месте.	4
24	Техника ловли мяча в движении, в прыжке.	4
25	Техника передачи мяча на месте в парах, тройках.	4
26	Техника передачи мяча в движении в парах, тройках.	4

27	Техника броска с двух шагов, с места, в прыжке.	4
28	Техника нападения: 1х1,2х2,3х3 на одно кольцо	4
29	Техника ловли мяча двумя руками, одной рукой.	4
30	Ловля мяча по направлению (при встречном, при поступательном, при движении сбоку).	4
31	Совершенствование бросковой подготовки.	4
32	Тестирование бросков по кольцу в движении с двух шагов, с точек со средней дистанции, с трехочковой дистанции.	4
33	Круговая тренировка для развития физических качеств.	4
34	Тактика и комбинации игры в нападении.	4
35	Тактика и техника игры в защите.	4
36	Учебно-тренировочная игра с заданием.	4
37	Практика судейства.	Итого:
		148

Методическое обеспечение образовательной программы.

Формы занятий:

- групповые и индивидуальные формы занятий – теоретические, практические, комбинированные. Комбинированная форма используется чаще и включает теоретическую: беседу, инструктаж, просмотр иллюстраций – и практическую части: игры;
- занятия оздоровительной направленности;
- праздники;
- эстафеты, домашние задания.

Методы и приёмы учебно-воспитательного процесса:

Эффективность реализации программы:

- информационно-познавательные (беседы, показ);
- творческие (развивающие игры);
- методы контроля и самоконтроля (самоанализ, тестирование).

Материально-техническое обеспечение учебного процесса:

- оснащение спортивного зала;
- учебно-методическая литература;
- наглядные пособия: плакаты, схемы, карточки, с описанием упражнений, альбомы, фотографии;
- спортивный инвентарь (баскетбольные мячи, свисток).

.

Список использованной литературы:

1. Давыдов М. Судейство в баскетболе – М., ФиС, 2014г
2. Кудряшов, Мирошникова Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 2013г
3. Нортон, Би Упражнения в баскетболе – М., ФиС, 2013г
4. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 2013г
5. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М., ФиС, 2014г
6. Уилкс Г. Стратегия и тактика баскетбола – М., ФиС, 2014.
7. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 2015г
8. Яхонтов Е.Р. Баскетбол – М., ФиС, 2012г

Дополнительная литература :

1. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола – М., ФиС, 2012г
2. Кожевникова Э. Тренировка ловкости и быстроты баскетболистов – М., ФиС, 2013г
3. Правила соревнований по баскетболу – 2014г., 2016г.