Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

муниципального образования г. Саяногорск

средняя общеобразовательная школа № 2

(МБОУ СОШ № 2)

|  |  |
| --- | --- |
| ПРИНЯТАрешением Педагогического СоветаПротокол №1от 28 августа 2019г. |  |

**Дополнительная общеобразовательная**

**общеразвивающая программа**

**физкультурно-спортивной направленности**

**«БАСКЕТБОЛ»**

Возраст обучающихся: 15-18 лет

Составитель:

Гурнович Татьяна Евгеньевна,

учитель физической культуры

2019 – 2020 учебный год

**Пояснительная записка**

Предлагаемая программа по баскетболу имеет физкультурно-спортивную направленность, предназначена для работы с учащимися 9—11 классов (в возрасте 15-18 лет), проявляющими интерес к физической культуре и спорту, для овладения знаниями о баскетболе как виде спорта и техническими приемами игры.

Актуальность программы.Баскетбол - один из игровых видов спорта в программах физического воспитания учащихся общеобразовательных учреждений. Он включён в урочные занятия, широко практикуется во внеклассной и внешкольной работе — это занятия в спортивной секции по баскетболу, физкультурно-массовые и спортивные мероприятия (соревнования в общеобразовательном учреждении, на уровне муниципалитета, матчевые встречи).

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты, мяч.

Отличительная особенность программызаключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся повысить уровень соревновательной деятельности. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку. Кроме этого, по ходу реализации программы предполагается использование ИКТ, просмотра видеоматериала. В программе использованы данные спортивной практики в области игровых видов спорта, опыт педагогов физической культуры и спорта.

На занятиях представлены доступные для учащихся упражнения, способствующие овладению элементами техники и тактики игры в баскетбол, развитию физических способностей. Реализация программы 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.

Участниками программы дополнительного образования по баскетболу являются учащиеся 9–11 классов 15–18лет МБОУ СОШ №2 г.Саяногорска. Набор учащихся свободный, принимаются все желающие на бесплатной основе. Занятия проводятся 2 раза в неделю. Программа дополнительного образования по баскетболу рассчитана на 1год обучения.

Форма обучения включает в себя: теоретические занятия, практические занятия, групповые занятия, соревнования.

Форма подведения итогов: участие в соревнованиях по баскетболу на школьном и муниципальном уровне.

Цель:формированиезнаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам.

Задачи:

образовательные

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;

- обучить технике и тактике двигательных действий.

воспитательные

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся;

- воспитывать привычку к самостоятельным занятиям, избранным видом спорта в свободное время;

- формировать потребность к ведению здорового образа жизни.

развивающие

- повышать техническую и тактическую подготовленность в данном виде спорта;

- совершенствовать навыки и умения игры;

- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма;

оздоровительные

- укрепить физическое и психологическое здоровье.

- содействовать физическому развитию.

- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

Ожидаемые результаты.

К моменту завершения программы обучающиеся должны:

Знать

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

Уметь

* Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
* Проводить судейство матча
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

Развить качества личности:

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

**Содержание программы**

|  |  |
| --- | --- |
| Краткая характеристика вида спорта. Требования к технике безопасности | История баскетбола. Основные правила игры в баскетбол. Основные приёмы игры. Правила техники безопасности |
| Овладение техникой передвижений, остановок, поворотов и стоек | Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение) |
| Освоение ловли и передач мяча | Ловля и передача мяча двумя руками от груди и одной рукой от плеча, двумя от головы на месте и в движении без и сопротивлением защитника, (в парах, тройках, квадрате, круге) на разные расстояния. |
| Освоение техники ведения мяча | Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. |
| Овладение техникой бросков мяча | Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. |
| Освоение индивидуальной техники защиты | Вырывание и выбивание мяча, перехват мяча |
| Техника владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок |
| Техника перемещений, владения мячом и развитие координационных способностей | Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. |
| Освоение тактики игры | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) без и с изменением позиций игроков. Нападение быстрым прорывом (1:0) (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди». |
| Овладение игрой и комплексное развитие психо-моторных способностей | Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. Игры и игровые задания 2:1, 3:1,3:2, 3:3. |
| Формы контроля | Практические тесты, соревнования |

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Темы занятий | кол-вочасов всего | теория | практика |
| 1 | Основы знаний. Передвижения и остановки без мяча | 3 | 1 | 2 |
| 2 | Ведение мяча | 14 | - | 14 |
| 3 | Ловля и передача мяча | 14 | 1 | 13 |
| 4 | Броски мяча | 14 | 1 | 13 |
| 5 | Отбор мяча. Финты. Комбинации элементов техники | 4 | 1 | 3 |
| 6 | Тактика игры | 13 | 2 | 11 |
| 7 | Судейская практика. Физическая подготовка и контрольные испытания. | 6 | 2 | 4 |
|  |  |  |  |  |

**Методическое обеспечение**

Оценочные материалы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | **Тесты** | **результат** |  |
| **высокий** | **средний** | **низкий** |
| **М** | **Д** | **М** | **Д** | **М** | **Д** |
| 1 | Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м).  Отрезок 15 м. туда и обратно | 10 | 11 | 10,5 | 11,5 | 11 | 12 |
| 8,8 | 9,8 | 9,0 | 10 | 9,3 | 10,3 |
| 8,5 | 9,5 | 8,8 | 9,7 | 9,0 | 10 |
| 8,4 | 9,4 | 8,7 | 9,6 | 9,0 | 10 |
| 2 | Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек). | 8,6 | 9,0 | 8,9 | 9,2 | 9,2 | 9,4 |
| 8,3 | 8,6 | 8,5 | 8,8 | 8,8 | 9,0 |
| 8,1 | 8,5 | 8,4 | 8,7 | 8,7 | 9,0 |
| 8,0 | 8,4 | 8,3 | 8,6 | 8,6 | 9,0 |
| 3 | Штрафной бросок (из 10 бросков). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 4 | Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток). | 5 | 5 | 4 | 4 | 3 | 3 |
| 6 | 6 | 5 | 5 | 4 | 4 |
| 7 | 7 | 6 | 6 | 5 | 5 |
| 8 | 8 | 7 | 7 | 6 | 6 |
| 5 | Броски мяча в стенку с 3 м. и ловля после отскока за 30 сек (количество раз). | 19 | 18 | 18 | 17 | 17 | 16 |
| 20 | 19 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 21 | 20 | 19 | 18 | 18 | 17 |
| 22 | 20 | 20 | 19 | 19 | 19 |

**Список литературы**

1. «Внеурочная деятельность учащихся Баскетбол» авторы: Г.А. Колодницкий, В.С. Кузнецов, М. «Просвещение» 2013г.
2. Журналы «Физкультура в школе».
3. «Игры в тренировке баскетболистов» Санкт-Петербург 2009 г.
4. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11классы. В.И. Лях А. А. Зданевич М. Просвещение, 2010г.
5. Примерная рабочая программа по физической культуре В. И. Лях М. Просвещение, 2011г.
6. Программы «Организация работы спортивных секций в школе» А. Н. Каинов 2014г.
7. «300 соревновательно – игровых заданий по физическому воспитанию» И.А. Гуревич, Минск 2004 год.