

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, в осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

В соответствии с законом «Об образовании» любая образовательная деятельность по учебным предметам вообще и физической культуре в частности должна осуществляться на основе образовательных программ, которые либо рекомендованы соответствующими организациями (департамент образования, министерство образования), либо разработаны специалистами образовательного учреждения.

Программа апробирована на протяжении нескольких лет и позволила не только добиться системности в работе, привлечения обучающихся к дополнительным занятиям, сформировать у них положительный интерес к физической культуре, но и получить высокие спортивные результаты. Предлагаемая программа содержит основные положения теоретической подготовки, физической подготовки, технической подготовки, тактической подготовки.

Образовательная программа по баскетболу «Веселый мяч» имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* по уровню освоения программа *общекультурная*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

Программа «Веселый мяч» учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков учащийся имел возможность снять эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Игра баскетбол является наиболее интересной и физически разносторонней, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества подростка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы ребят, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы.

**Актуальность** программы в приобщении детей к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

*Педагогическая целесообразность 2-летней программы* баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. Баскетбол позволяет решить проблему занятости подростков в свободное время, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность подготовки обучающихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:** Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья детей посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи**

1. *Обучающие:* Отработка и совершенствование технических нагрузок, тактических действий, углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые обучающимися на уроках физкультуры.
2. *Развивающие:* способствовать разностороннему физическому развитию обучающихся, укреплять здоровье, закаливать организм. Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка. Расширять спортивный кругозор детей.

3. *Воспитательные*: формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения. Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом. Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи обучающихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Программа рассчитана на подростков** **12 - 15 лет** Срок реализации программы **- 2 года.**

**Данная рабочая программа на 2-й год обучения.**

Количество часов по программе -**144 часа** (**2 раза в неделю по 2 часа**)

Наполняемость группы*-* **12 человек**

**Формы проведения занятий**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Способы проверки реализации образовательной программы**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования различного уровня.

Контрольные тестовые задания и упражнения проводятся в течение всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Входной контроль: тестирование  проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; промежуточный контроль: в середине года – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле; итоговый контроль: в конце года или в конце обучения, по программе.

*Формы и способы фиксации результатов:*

- портфолио обучающихся.

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН   
2 ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Название тем** | **2 год обучения** | | |
| **теория** | **практика** | **всего** |
| 1 | Вводное занятие | 1 | 1 | 2 |
| 2 | Общие основы баскетбола  ПП и ТБ Правила игры | 6 |  | 6 |
| 3 | Общефизическая подготовка | 4 | 16 | 20 |
| 4 | Специальная подготовка | 5 | 15 | 20 |
| 5 | Техническая подготовка | 7 | 19 | 26 |
| 6 | Тактическая подготовка | 7 | 19 | 26 |
| 7 | Игровая подготовка | 7 | 19 | 26 |
| 8 | Контрольные и  календарные игры | 2 | 12 | 14 |
| 9 | Итоговое занятие | 2 | 2 | 4 |
|  | Общее количество  часов в год | 41 | 103 | **144** |

**СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 2-ГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ**

1. **Вводное занятие**

***Теория.*** Правила поведения и техники безопасности в спортивном зале. Правила пожарной безопасности.

***Практика.*** Игра в баскетбол.

1. **Общие основы баскетбола**

***Теория.***

- Физическая культура и спорт в России.

- Баскетбол в России. Достижения наших команд на мировой арене.

- Сильнейшие команды в мире.

Перспективы развития баскетбола.

- Правила техники безопасности на тренировках.

- Основные сведения о спортивной квалификации.

Разряды, звания и порядок их присвоения.

- Воспитание нравственных и волевых качеств спортсмена.

- - Профилактика заболеваемости и травматизма в спорте.

- Гигиенические требования к спортсменам.

- Планирование и контроль спортивной подготовки.

- Психологическая подготовка юных спортсменов.

3. **Общая физическая подготовка**

***Теория.*** Методы развития прыгучести. Упрощенные правила. подвижных и спортивных игр. Значение физического развития граждан России для их подготовки к труду и защите Родины.

***Практика.***

- Общеразвивающие упражнения на все группы мышц.

- Упражнения типа «полоса препятствий» с различными заданиями.

- Эстафеты без предметов и с мячами.

- Упражнения для развития силы.

- Упражнения для развития скоростно-силовых качеств.

- Упражнения для развития гибкости.

- Упражнения для развития ловкости.

- Комбинированные упражнения по круговой системе

1. **Специальная физическая подготовка**

***Теория.*** Виды ***к***омплексов упражнений. Показатели двигательной подготовленности.

***Практика.***

- Упражнения для развития быстроты передвижения в баскетбольной стойке. Бег змейкой приставными шагами, спиной вперед. Бег с остановками, поворотами, рывками по свистку. Эстафетный бег с передачами мяча.

- Развитие специальной прыгучести. Прыжки с одной и двух ног с доставанием щита, с места и с разбега, одной и двумя руками. Серийные выпрыгивания из приседа. Эстафеты с прыжками на одной и двух ногах в различных вариантах. Прыжки со скакалкой.

- Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения передач, ловли и бросков.

- Упражнения для развития игровой ловкости. Передачи мяча в стену с последующей ловлей. Чередование передач и ведения на месте и в движении. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения из бега, прыжков, ловли, передач, ведения, бросков с предельной интенсивностью.

- Эстафеты и игры с ловлей, передачами и бросками мяча.

1. **Техническая подготовка**

***Теория.*** Спортивная техника как система элементов движений, направленных на решение двигательных задач в процессе соревновательной деятельности. Классификация техники в баскетболе. Кинематические, динамические, ритмические, анатомические характеристики техники в баскетболе. Классификация техники.Основы техники игры и техническая подготовка. Средства и методы спортивной техники. Методы совершенствования индивидуального технического мастерства. Анализ основных способов позиционного нападения: через центрового игрока, “восьмеркой”, “серией заслонов”.

***Практика.***

- Передвижение в баскетбольной стойке с изменением направления и скорости, с работой рук.

- Остановки прыжком и двумя шагами без мяча и с мячом.

- Повороты на месте вперед и назад без мяча и с мячом.

- Ловля и передача мяча изученными способами на месте, в движении, парами, тройками с изменением расстояния, скорости, исходных положений.

- Обучение передачам двумя руками сверху, снизу, одной сверху, снизу, на месте, в движении.

- Ведение мяча левой и правой рукой с изменением высоты отскока, направления, скорости, с остановками.

- Ведение со сменой рук без зрительного контроля.

- Обводка соперника с изменением направления.

- Сочетания ведения, передач и ловли мяча.

- Броски в кольцо двумя от груди и одной от плеча с места и в движении после двух шагов.

- Обучение броску после ведения, после обводки, после ловли и двух шагов слева, справа и с середины.

- Обучение штрафному броску двумя и одной рукой от плеча.

- Обучение технике броска с места со средней дистанции.

1. **Тактическая подготовка**

***Теория.*** Стратегия и тактика как компоненты соревновательной деятельности. Организация коллективных и индивидуальных действий. Критерии оценки тактики. Классификация тактики***.*** Основы тактики игры и тактическая подготовка.

Техника и тактика игры в баскетбол, их взаимосвязь. Совершенствование тактического мастерства. Задачи, средства, методы. Критерии тактического мастерства спортсменов.

***Практика.***

Нападение

- Розыгрыш мяча игроками команды.

- Организация атаки кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Заслон защитнику партнера.

- Наведение на партнера своего защитника.

- Взаимодействие «Треугольник».

- Взаимодействие «Тройка».

- «Малая восьмерка».

- Скрестный выход.

- Система быстрого прорыва.

- Система нападения без центрового игрока.

Защита

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке.

- Подстраховка партнера.

- Переключение на другого нападающего.

- Проскальзывание.

- Групповой отбор мяча.

- Противодействие «Тройке».

- Противодействие «Малой восьмерке».

- Система личной защиты.

1. **Игровая подготовка**

***Теория.*** Индивидуальные и групповые тактические действия. Основы тактики командных действий. Правила по мини-баскетболу. Установка на игру и разбор результатов. Этика спортивной борьбы, проявление высоких нравственных качеств (честность, доброжелательность, самообладание, дисциплинированность, коллективизм).

***Практика.***

-Овладение запланированными приемами техники на уровне умений и навыков.

- Овладение индивидуальными и групповыми тактическими действиями.

- Овладение основами тактики командных действий.

- Воспитание навыков соревновательной деятельности по мини-баскетболу.

1. **Контрольные и календарные игры**

***Теория.*** Организация и проведение соревнований по баскетболу. Методика судейства, способы розыгрыша. Спортивные соревнования, организация и правила проведения, положение о соревнованиях. Освоение терминологии, принятой в баскетболе. Овладение командным языком, умение отдать рапорт. Документы для проведения соревнований.

Правила двухсторонних игр. Виды технических приемов в игровой обстановке.

***Практика.***

- Контрольные игры на проверку усвоения технических приемов в игровой обстановке.

- Подготовительные учебные двухсторонние игры.

- Товарищеские встречи с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры с приглашением родителей.

1. **Итоговое занятие.**

***Теория.*** Выполнение тестовых заданий на пройденный материал.

***Практика.*** Товарищеская игра.

***Ожидаемые результаты 2 года обучения***

*К концу второго года обучения учащиеся должны*

*знать:*

- историю баскетбола в России, о спортивной квалификации, разрядах, званиях;

*уметь:*

- правильно распределять нагрузки в режиме дня;

- использовать свои нравственные и волевые качества в игре, станут более выносливыми к любым нагрузкам;

- использовать технико-тактический арсенал игры в баскетбол;

- использовать разнообразную игровую практику;

- ловить мяч двумя руками при движении сбоку;

- ловить мяч двумя руками в прыжке;

- ловить мяч одной рукой в движении;

- передавать мяч двумя руками в движении (встречные);

- передавать мяч двумя руками в движении (сопровождающие);

- передавать мяч одной рукой с боку (с отскоком);

- передавать мяч одной рукой снизу (с отскоком);

- передавать мяч одной рукой в прыжке;

- выполнять броски в корзину двумя руками (добивание);

- выполнять броски в корзину одной рукой с отскоком от щита; в движении;

- выполнять броски в корзину за 3-х очковой линией;

- ставить заслон в нападении;

- в защитных действиях выполнять переключение на другого игрока;

- защищаться системой личной защиты;

- обводить соперника с изменением высоты отскока;

- ловить мяч одной рукой в прыжке;

- передавать мяч одной рукой;

- обводить соперника с изменением направления.

***МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№*** | ***Тема программы*** | ***Форма организации и проведения занятия*** | ***Методы и приёмы организации учебно-воспитательного процесса*** | ***Дидактический материал, техническое оснащение занятий*** | ***Вид и форма контроля, форма предъявления результата*** | ***Графа учёта*** |
| **1** | Общие основы баскетбола ПП и ТБ Правила игры  и методика судейства | Групповая, индивидуальная, подгрупповая, фронтальная | Словесный, объяснение, рассказ, беседа практические задания, объяснение нового материала. | Специальная литература, справочные материалы, картинки, плакаты. Правила судейства в баскетболе. | Вводный,  положение о соревнованиях по баскетболу. |  |
| **2** | Общефизическая подготовка  баскетболиста | Индивидуальная, групповая, подгрупповая,  поточная, фронтальная | Словесный,  наглядный показ,  упражнения в парах, тренировки | Таблицы, схемы, карточки, мячи на каждого обучающего | Тестирование,  карточки судьи, протоколы |  |
| **3** | Специальная подготовка | Индивидуальная,  групповая, подгрупповая, фронтальная, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение нового материала, рассказ, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом. | Литература, схемы,  справочные материалы, карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра,  промежуточный тест. |  |
| **4** | Техническая подготовка баскетболиста | Индивидуальная индивидуально – фронтальный, групповая, подгрупповая, коллективно-групповая, в парах | Словесный, объяснение, беседа, практические занятия, упражнения в парах, тренировки, наглядный показ педагогом.  Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего | Зачет, тестирование, учебная игра, промежуточный тест,  соревнование |  |
| **5** | Игровая подготовка | групповая, подгрупповая, коллективно-групповая | практические занятия, упражнения в парах, тренировки, Учебная игра. | Дидактические карточки, плакаты, мячи на каждого обучающего, видеозаписи | Учебная игра,  промежуточный отбор,  соревнование |  |

**Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:**

* репродуктивные
* наглядные
* иллюстративные
* игровые
* соревновательный

**Обеспечение программы методической продукцией**

*Работа с литературными источниками, изучение документов соревнований и тренировки:*

Просмотр презентаций, видеоматериалов, анализ, обобщение:

Презентация «Баскетбол», «Правила игры «Баскетбол», Жесты судей при игре в «баскетбол».

*Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол (прил.1).

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

- Плакат «Жесты судей»

- Перечень упражнений для развития быстроты.

- Перечень упражнений для развития прыгучести.

- Перечень упражнений для развития ловкости и ориентировки.

- Перечень упражнений по технике перемещений.

- Перечень упражнений по передаче мяча, броскам мяча в корзину.

- Перечень упражнений по владению мячом.

**Памятки для обучающихся:**

* Выбор снаряжения и уход за ним.
* Что должно быть в вашей баскетбольной сумке.
* Упражнения «Жонглирование мячом на занятиях  баскетболом».
* Упражнения без корзины.
* Терминология.

1. *Методические рекомендации:*

- Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий (прил. 2)

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

**МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

Требования к оснащенности учебного процесса

Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками.

**Техническое оснащение занятий:**

* набивные мячи
* баскетбольные мячи
* гимнастические скамейки
* секундомер
* скакалки
* гимнастические маты,
* гантели,
* футбольные, волейбольные мячи.

**Оборудование спортивное:**

* комплект для занятий по общей физической подготовке;
* тренажеры и устройства для воспитания и развития физических качеств;
* комплект оборудования для занятий спортивными и подвижными играми.

**Вспомогательное оборудование:**

* вспомогательное оборудование для оснащения мест хранения спортивного инвентаря и оборудования.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ПЕДАГОГОВ**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. - М.: Советский спорт, 2004г.
2. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М.: ФиС, 1967, 1972.
3. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М.: Академия, 2004г.
4. Официальные правила баскетбола. - М.: СпортАкадемПресс 2000г.
5. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М.: ФиС, 1973
6. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов – М.: ФиС, 1967.
7. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
8. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М.: ФиС, 1999.
9. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М.: ФиС, 1971, 1972.
10. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
11. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М.: ФиС, 1981, 1985.

**СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ И РОДИТЕЛЕЙ**

1. Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. – М.: НИК Сортэл. 2002г.
2. Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. - М.: АСТ. 2007г.
3. Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения. - М.: АСТ. 2006г.
4. Евгений Гомельский. Игра гигантов. - М.: ВАГРИУС, 2004г.
5. Сортел,Н. Баскетбол. 100 упражнений и советов для юных игроков АСТ: Астрель, 2005 г.