

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 13 имени И.Т. Зоненко

УТВЕРЖДАЮ
Решение педсовета

Протокол № 1 от
30.08.2020 г.

Председатель педсовета

В.Ю. Щербина



ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО БАСКЕТБОЛУ

Направление: спортивно-оздоровительное

Класс: 1-4

Составитель: Лубская Татьяна Владимировна – учитель физической культуры.

г. Приморско-Ахтарск
2020 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Упражнения с мячами крайне динамичны и эмоциональны. Они способствуют всестороннему развитию ребенка, и, прежде всего, развитию таких его качеств как ловкость, сила, скорость, выносливость, координационные способности. Кроме того, игры и упражнения с мячами активно воздействуют на психическое развитие (развивают внимание, реакцию, сообразительность), физиологические процессы (усиливают кровообращение, дыхание, обмен веществ и др.), идеальны для развития командного духа. Курс направлен на укрепление здоровья, коррекцию физического развития и повышение физической подготовленности учащихся, а также на удовлетворение интересов учащихся в углубленной подготовке по избранному виду спорта (баскетбол).

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.

Рабочая программа по баскетболу разработана для учащихся 1-4 классов, рассчитана на 4 года. Занятия проходят 1 раз в неделю по 1 часу. Включают в себя теоретическую и практическую части. В теоретической части рассматриваются вопросы техники и тактики игры по баскетболу. В практической части изучаются технические приемы и тактические комбинации.

1 – ый год обучения:

- основные понятия о баскетболе минимальное владение техническими действиями;
- фундаментальный интерес к спорту и баскетболу в целом;
- владение базовым уровнем техники и теоретического знания;
- развить умение получать и воспринимать новый материал;
- уметь использовать полученные знания и навыки на практике в тренировочном процессе и в жизни.

2 – ой год обучения:

- устойчивое владение техническим арсеналом баскетболиста;
- ещё больший интерес к спорту, саморазвитию подкреплённый результативностью занимающегося;
- владение всем техническим и тактическим арсеналом баскетболиста;
- развить умение работать в команде, помогать ближнему;
- уметь использовать полученные знания и навыки на практике в тренировочном процессе и в жизни.

3 и 4-ые годы обучения:

- системное совершенствование личностных качеств направленных на высокую результативность и командную игру;
- устоявшийся интерес к спорту;
- понимание важности и актуальности занятий спортом, постоянное стремление достигать большего;
- устойчивое владение всеми навыками баскетболиста, сплоченная и командная игра понимание важности каждого члена команды;
- развить умение работать в команде, помогать ближнему;
- уметь использовать полученные знания и навыки на практике в тренировочном процессе и в жизни.

ЦЕЛИ ПРОГРАММЫ

- создание условий для удовлетворения потребности ребенка двигательной активности через занятия баскетболом;
- сформировать и систематизировать профессиональные теоретические знания и практические умения и навыки;
- формирование знаний, расширение и закрепление арсенала двигательных умений и навыков, достижение более высокого уровня развития двигательных способностей, приобщение к регулярным тренировкам, реализация тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки для включения учащихся в состав сборных команд города, района.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Образовательные:

- формировать знания и умения в области физической культуры и спорта;
- обучить технике и тактике двигательных действий;
- повышение специальной, физической, тактической подготовки учащихся.

Воспитательные:

- воспитывать нравственные и волевые качества личности учащихся, дисциплинированность, чувство дружбы;
- 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;
- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу, отбор для сборной команды;
- развивать физические качества, расширять функциональные возможности организма.

Оздоровительные:

- укрепить физическое и психологическое здоровье;
- содействовать физическому развитию;
- повысить устойчивость организма к различным заболеваниям.

РЕЗУЛЬТАТЫ ПРОГРАММЫ

В результате реализации программы, обучающиеся будут знать:

- историю баскетбола;
- правила игры в баскетбол, судейскую теорию и практику;
- основу техники и тактики игры;
- сдача контрольных нормативов;
- соревновательная деятельность.

В результате реализации программы, обучающиеся будут уметь:

Для групп начальной подготовки:

- в равной степени точно передавать и вести мяч;
- бросать в кольцо с места и в движении;
- стремительно атаковать;
- опекаль нападающих и цепко защищаться.

Реализация Программы предполагает достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов:

Универсальными компетенциями учащихся являются:

- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми;

- организовывать и проводить упражнения по баскетболу во время самостоятельных занятий.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в группах базового и углубленного уровня;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития.

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Теоретическая подготовка - это целенаправленный педагогический процесс, направленный на приобретение спортсменами определенных знаний.

Цель: повышение интеллектуально - теоретического уровня и содействие повышению спортивного мастерства.

№ п/п	Наименование тем	Краткое содержание
1.	Техника безопасности. Физическая культура и спорт в России в системе физического воспитания	Основные понятия: физическая культура и спорт, физическое воспитание, самовоспитание и саморазвитие.
2.	История развития баскетбола.	Характеристика баскетбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения баскетбола. Развитие баскетбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по баскетболу в России и в мире.
3.	Гигиенические знания и навыки.	Личная гигиена спортсмена. Закаливание организма. Гигиена одежды и обуви при занятиях баскетболом. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу. Закаливание. Значение закаливания, роль закаливания и методика применения. Использование естественных сил природы. Режим питания. Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков. Самоконтроль спортсмена. Правильное питание.
4.	Врачебный контроль и самоконтроль.	Врачебный контроль. Самоконтроль. Самомассаж. Средства восстановления. Причины травм и их предупреждение применительно к занятиям баскетбола. Оказание первой доврачебной медицинской помощи. Общее представление о допинге.
5.	Основы общей и специальной физической подготовки.	Краткая характеристика средств общей и специальной подготовки. Контрольные упражнения и нормативы по физической подготовке.
6.	Основы техники и тактики игры в баскетбол.	Понятие о спортивной технике. Характеристика и анализ тактических вариантов игры.
7.	Организация и проведение соревнований	Основные правила игры. Права и обязанности игроков. Жесты судьи.

Практическая подготовка

ОБЩАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(материал для всех этапов подготовки)

- строевые упражнения (построения и перестроения, виды размыканий, повороты на месте и ходьбе),
- разновидности ходьбы, бега, прыжков,
- общеразвивающие упражнения и комплексы упражнений на развитие основных физических качеств.
- лазание по гимнастической стенке и скамейке,
- ходьба и бег по пересеченной местности,
- легкоатлетические упражнения: бег 20, 30, метров, кросс до 2000 метров,
- подвижные игры и эстафеты,
- сопутствующие виды спорта: стритбол,
- спортивные игры: волейбол, баскетбол, мини-футбол.

СПЕЦИАЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

(материал для всех этапов подготовки)

- упражнения для развития скоростно-силовых качеств (ускорения на отрезках, челночный бег, бег за лидером, разновидности прыжков);
- упражнения для выполнения бросков (ходьба и прыжки на руках в упоре лежа, имитация броска с амортизатором, метание мячей различного веса и размера на дальность и точность, броски по кольцу в различных вариантах и комбинациях);
- упражнения на развитие ловкости (подбрасывание и ловля мяча, жонглирование мячами, прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета, ведение мячей одновременно двумя руками, комбинированные упражнения с бегом, прыжками и работой с мячом);
- упражнения для развития специальной выносливости (многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлинненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

ТЕХНИКО-ТАКТИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

Программный материал по технической подготовке для наглядности представлен в таблице. Значком «+» отмечены технические действия и приемы, изучение которых осуществляется на данном этапе спортивной подготовки и совершенствование которых продолжается на следующем этапе.

Приемы игры	Этап начальной подготов-ки		Тренировочный этап	
	До 1 года	Св. 1 года	Начальная специализация	Углубленная специализация
Прыжок толчком двух ног	+	+		

Прыжок толчком одной ноги				
Остановка прыжком		+	+	
Остановка двумя шагами		+	+	
Повороты вперед	+	+		
Повороты назад	+	+		
Ловля мяча двумя руками на месте	+	+		
Ловля мяча двумя руками в движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками в прыжке		+	+	
Ловля мяча двумя руками при встречном движении		+	+	
Ловля мяча двумя руками при движении сбоку		+	+	
Ловля мяча одной рукой на месте		+	+	
Ловля мяча одной рукой в движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой в прыжке		+	+	
Ловля мяча одной рукой при встречном движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой при поступательном движении		+	+	
Ловля мяча одной рукой при движении сбоку		+	+	+
Передача мяча двумя руками сверху	+	+		
Передача мяча двумя руками от плеча с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками снизу(с отскоком)	+	+		
Передача мяча двумя руками с места	+	+		
Передача мяча двумя руками в движении		+	+	
Передача мяча двумя руками (встречные)		+	+	
Передача мяча двумя руками (поступательные)		+	+	+
Передача мяча двумя руками на одном уровне			+	+
Передача мяча двумя руками (сопровождающие)			+	+
Передача мяча одной рукой сверху		+	+	
Передача мяча одной рукой от головы		+	+	
Передача мяча одной рукой от плеча (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой сбоку (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой снизу (с отскоком)		+	+	+
Передача мяча одной рукой с места	+	+		
Передача мяча одной рукой в движении		+	+	
Передача мяча одной рукой в прыжке			+	+
Передача мяча одной рукой (встречные)			+	+
Передача мяча одной рукой (поступательные)			+	+
Передача мяча одной рукой на одном уровне			+	+
Передача мяча одной рукой (сопровождающие)			+	+
Ведение мяча с высоким отскоком	+	+		
Ведение мяча с низким отскоком	+	+		
Ведение мяча со зрительным контролем	+	+		

Ведение мяча без зрительного контроля		+	+	+
Ведение мяча на месте	+	+		
Ведение мяча по прямой	+	+	+	
Ведение мяча по дугам	+	+		
Ведение мяча по кругам	+	+	+	
Ведение мяча по зигзагом		+	+	+
Обводка соперника с изменением высоты отскока			+	+
Обводка соперника с изменением скорости			+	+
Обводка соперника с поворотом и переводом мяча			+	+
Обводка соперника с переводом под ногой			+	+
Обводка соперника за спиной			+	+
Обводка соперника с использованием нескольких приемов				+
Броски в корзину двумя руками с верху	+	+		
Броски в корзину двумя руками от груди	+	+		
Броски в корзину двумя руками снизу	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками сверху вниз				
Броски в корзину двумя руками (добивание)				+
Броски в корзину двумя руками с отскоком от щита	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками без отскока от щита			+	+
Броски в корзину двумя руками с места	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками в движении	+	+	+	+
Броски в корзину двумя руками в прыжке			+	+
Броски в корзину двумя руками (дальние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (средние)			+	+
Броски в корзину двумя руками (ближние)		+	+	+
Броски в корзину двумя руками прямо перед щитом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками под углом	+	+	+	
Броски в корзину двумя руками параллельно щиту		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху		+	+	+
Броски в корзину одной рукой от плеча	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой снизу		+	+	+
Броски в корзину одной рукой сверху вниз				
Броски в корзину одной рукой (добивание)				
Броски в корзину одной рукой с отскоком от щита	+	+	+	
Броски в корзину одной рукой с места	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в движении	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой в прыжке		+	+	+
Броски в корзину одной рукой дальние			+	+
Броски в корзину одной рукой средние			+	+

Броски в корзину одной рукой ближние			+	+
Броски в корзину одной рукой прямо перед щитом	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой под углом к щиту	+	+	+	+
Броски в корзину одной рукой параллельно к щиту		+	+	+

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Клименко А. И. Сборник методических материалов для детских тренеров / А. И. Клименко, В. Г. Луничкин. М.: РФБ, 2009.
2. Колос В. М. Баскетбол, теория, практика / В. М. Колос. – Мн.: Полымя, 1982.
3. Коузн Б. Баскетбол: концепция и анализ: пер. с англ. Е. Р. Яхонтова / Б. Коузн, Ф. Пауэр. М.: ФиС, 1975.
4. Луничкин, В. Г. Тактика позиционного нападения против личной защиты / В. Г. Луничкин, С. В. Чернов. М.: ГУП «Коломенская типография», 2002.
5. Макарова Г. А. Спортивная медицина / Г. А. Макарова. М.: Советский спорт, 2003.
6. Методическое руководство для судей-секретарей по баскетболу. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: <http://www.ufa-basket.ru/assets/files/For%20secretarey.pdf>.
7. Официальные правила баскетбола. [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: [http://russiabasket.ru/upload/iblock/601 /ofitsialnye-pravila-basketbola-fiba-2014.pdf](http://russiabasket.ru/upload/iblock/601/ofitsialnye-pravila-basketbola-fiba-2014.pdf)
8. Рекомендации при работе с молодыми баскетболистами 6-17 лет / под ред. Е. Я. Гомельского. – М.: РФБ, 2009.
9. Российская Федерация Баскетбола (РФБ) [Электронный ресурс]. – Электрон. дан. – Режим доступа: [http://ru.wikipedia.org/wiki/ Российская федерация баскетбола](http://ru.wikipedia.org/wiki/Российская_федерация_баскетбола).
10. Клименко А. И. Сборник методических материалов для детских тренеров / А. И. Клименко, В. Г. Луничкин. М.: РФБ, 2009.
11. Солодков А. С. Физиология человека. Общая. Спортивная. Возрастная / А. С. Солодков, Е. Б. Сологуб. – М.: Советский спорт, 2008.