

**Пояснительная записка**

Рабочая программа спортивного кружка «Баскетбол» составлена на основе программы по физической культуре: Программы общеобразовательных учреждений. Комплексная программа физического воспитания 1 – 11 классы. Авторы В.И.Лях, А.А.Зданевич, Москва, «Просвещение», 2010год. Рекомендована Министерством образования РФ.

 Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть ещё одно ценное качество – он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм школьников всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Баскетбол - это не только средство физической подготовки, освоения технической и тактической стороной игры, но и повышения умственной работоспособности, снятия утомления учащихся, возникающего в ходе занятий по общеобразовательным дисциплинам.

Баскетбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы коллектива, класса, команды, взаимопомощь, чувство долга.

Польза от занятий баскетболом огромна - это здоровье детей, это готовность к труду, это подготовка к военной службе.

Важнейшее требование к занятиям - дифференцированный подход к занимающимся, учитывая их состояние здоровья, физическое развитие, двигательную подготовленность, а также знание навыков для самостоятельных занятий.

Актуальность физкультурно-спортивного направления деятельности обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно, так как в этот период происходит формирование всего двигательного аппарата и физических качеств. Слабое, негармоничное развитие мышечной системы значительно задерживает развитие двигательных способностей ребенка.

Как известно, игра с давних пор составляет неотъемлемую часть жизни человека. Она занимает досуг, воспитывает, удовлетворяет потребность в общении, получении информации, дает приятную физическую нагрузку. Кроме того, игра оказывает благотворное влияние на формирование творческой души, развитие физической силы и способностей. В игре растущий человек познает окружающий мир, жизнь, ищет себя.

**Цель** программы заключается в гармоничном физическом и духовно-нравственном развитии личности учащихся, воспитании из них достойных представителей своего народа и патриотов своей Родины, граждан своего государства, сознающих ценность явлений жизни и человека.

Основными **задачами** программы «Баскетбол» являются:

* укрепление здоровья школьников;
* содействие правильному физическому развитию детского организма;
* приобретение учащимися необходимых теоретических знаний;
* овладение юными баскетболистами основными приемами техники и тактики игры;
* воспитание у ребят воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувства дружбы;
* развитие мотивации личности к познанию и самосовершенствованию
* формирование потребности в регулярных занятиях физической культурой и спортом
* привитие учащимся организаторских навыков
* организация условий для полезного проведения свободного времени

Важнейшими дидактическими **принципами** обучения являются сознательность и активность, наглядность, доступность, индивидуализация, систематичность, последовательность, прочность. Основная задача педагога дополнительного образования состоит в умении правильно сочетать принципы обучения на занятиях по баскетболу в зависимости от возраста учащихся, их индивидуальных способностей усваивать учебный материал и черт характера.

Ведущими **методами** обучения, рекомендуемыми данной программой являются:

* словесные методы, создающие у учащихся предварительное представление об изучаемом движении. Для этой цели рекомендуется использовать: объяснение, рассказ, замечания; команды, распоряжения, указания, подсчет и т.д.
* наглядные методы – применяются главным образом в виде показа упражнений. Эти методы помогают создать у учащихся конкретные представления об изучаемых действиях;
* практические методы: метод упражнений, игровой метод, соревновательный.

Главным является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений. Разучивание упражнений осуществляется двумя способами: - в целом; - по частям. Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

В основу методики физической подготовки по программе «Баскетбол» положена концепция тренировки, как научно обоснованная теория управления повышением физического потенциала школьников. Высокий уровень развития двигательных качеств и способностей, общей и физической работоспособности могут быть приобретены воспитанниками путем тренировки, путем реализации целенаправленного процесса адаптации их к двигательной деятельности необходимого объема и достаточной интенсивности.

Наиболее распространенными формами работы с детьми при реализации данной программы являются тренировки, обучающие игры, двусторонние игры, товарищеские встречи, соревнования различных уровней.

Показателями результативности программы являются:

* Повышение роли атлетической подготовки. Ее направленность определяется морфофункциональными и психологическими особенностями школьников, используется в зависимости от этапа подготовки в развивающем, поддерживающем и компенсирующем режимах.
* Повышение эффективности средств технико-тактической подготовки;
* Приобретение опыта борьбы с другими командами;
* Технико-тактическая подготовленность;
* Общая и специальная физическая подготовленность;
* Психологическая подготовленность;
* Показатели психических процессов;
* Особенности темперамента, эмоционально-волевой сферы, типологические свойства нервной системы;
* Благоприятное функциональное состояние на базе хорошего здоровья;
* Антропометрические показания;
* Успешность игровой деятельности.

**Условия реализации программы**

Программа кружка рассчитана на 1 год обучения, 34 часов. В кружке занимаются учащиеся 9 класса. Продолжительность занятия-1 час в неделю.

 В течение периода реализации программы путем многократных тренировочных занятий достичь и выработать у баскетболистов наиболее правильное выполнение основных технико-тактических приемов и действий, дающих возможности участвовать в районных соревнованиях по баскетболу.

Настоящая программа включает в себя материал, освоение которого дает возможность детям добиваться хороших результатов не только в баскетболе, но и в духовно-нравственном развитии формирований здорового образа жизни, а также повышения уровня общей физической подготовки в целом.

Продолжительность подготовки детей для участия в соревнованиях на начальном этапе занятий баскетболом должна быть не менее одного учебного года.

**Требования к знаниям и умениям обучающихся**

**К концу обучения должны**:

*Знать*  – технику безопасности при занятиях спортивными играми;

 - историю Российского баскетбола;

 - лучших игроков области и России;

 - знать простейшие правила игры.

 - правила личной гигиены;

 - следить за выступлением краевых команд в Российском чемпионате;

 - знать азбуку баскетбола (основные технические приемы).

 - профилактику травматизма на занятиях;

 - основные этапы Олимпийского движения;

 - правила проведения соревнований.

*Уметь* -  выполнять перемещения в стойке;

 - остановку в два шага и прыжком;

 - выполнять ловлю и передачу мяча с места, в шаге, со сменой места после передачи;

 - бросать мяч в корзину двумя руками от груди с места;

 - владеть техникой ведения мяча по прямой, с изменением скорости.

 - передвигаться в защитной стойке;

 - выполнять остановку прыжком после ускорения и остановку в шаге;

 - ловить и передавать мяч двумя и одной рукой в движении без сопротивления;

 - выполнять ведение мяча с изменением направления в различных стойках;

 - владеть техникой броска одной и двумя руками с места и в движении;

 - играть по упрощенным правилам мини-баскетбола.

 -  выполнять броски мяча в корзину одной и двумя руками в прыжке;

 - владеть технико-тактическими действиями при вбрасывании мяча в игру;

 - вырывать и выбивать мяч;

 - играть в баскетбол по правилам.

**Тематическое планирование**

**9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Введение. Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока | 1 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 2 | Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 3 | Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 4 | Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 5 | Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 6 | Ведение мяча шагом и бегом | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 7 | Бросок мяча от плеча, после ведения | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 9 | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 10 | Броски мяча в движении после двух шагов | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 11 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 12 | Штрафной бросок в корзину | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 13 | Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 14 | Перехват мяча | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 15 | Накрывание. Отбивание | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 16 | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 17 | Тактика игры. Персональная защита | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 18 | Двусторонняя игра. Правила игры | 3 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 19 | Передача мяча в движении | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 20 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 21 | Персональная защита, опека | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 22 | Двусторонняя игра | 3 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 23 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 24 | Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 25 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 26 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 27 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 28 | Ведение мяча при сближении с соперником | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 29 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 30 | Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 31 | Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 32 | Тактика защиты. Защитные действия команды | 2 | https://world-sport.org/games/basketball/technology/ |
| 33-34 | Двусторонняя игра. Судейство игры. | 3 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |

**Тематическое планирование**

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № урока | Тема занятия | Кол-во часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
| 1 | Введение. Основы знаний о физкультурной деятельности. История зарождения игры «Баскетбол». Содержание и этапы развития игры. Техника безопасности. Стойка игрока | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 2 | Техника игры. Разминка перед игрой. Значение разминки. Стойка игрока. Передвижения, остановка шагом, прыжком. | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 3 | Техника перемещений. Ловля и передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 4 | Техника владения мячом. Ведение мяча правой и левой рукой, бросок мяча одной рукой с места. | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 5 | Ловля и передача мяч двумя руками от груди с шагом и сменой места. | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 6 | Ведение мяча шагом и бегом | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 7 | Бросок мяча от плеча, после ведения | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 8 | Ведение мяча с изменением направления и скорости | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 9 | Передача мяча от плеча одной рукой, двумя руками снизу. Одной рукой снизу | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 10 | Броски мяча в движении после двух шагов | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 11 | Мини-баскетбол по упрощенным правилам | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 12 | Штрафной бросок в корзину | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 13 | Техника владения мячом и противодействия. Вырывание и выбивание мяча | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 14 | Перехват мяча | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 15 | Накрывание. Отбивание | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 16 | Передача мяча в парах на месте, при встречном движении и с отскоком от пола | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 17 | Тактика игры. Персональная защита | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 18 | Двусторонняя игра. Правила игры | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 19 | Передача мяча в движении | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 20 | Ведение мяча попеременно правой и левой рукой | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 21 | Персональная защита, опека | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 22 | Двусторонняя игра | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 23 | Броски мяча одной, двумя руками от головы в прыжке. Броски мяча снизу | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 24 | Тактика нападения. Тактика защиты. Передвижения в нападении и защите | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 25 | Ловля высоколетящих мячей в прыжке двумя руками и после отскока от щита | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 26 | Индивидуальные действия. Выбор позиции. Опека игрока без мяча | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 27 | Групповые действия в защите. Взаимодействия двух игроков. Взаимодействия трех игроков | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 28 | Ведение мяча при сближении с соперником | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 29 | Броски по кольцу сверху, снизу; одной рукой, двумя руками | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 30 | Командные действия. Зонная защита. Концентрированная защита | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 31 | Подвижная защита. Зонный прессинг. Личный прессинг | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 32 | Тактика защиты. Защитные действия команды | 1 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |
| 33-34 | Двусторонняя игра. Судейство игры. | 2 | https://worldsport.org/games/basketball/technology/ |