

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**объединения дополнительного образования**

**Секция «Баскетбол»**

**Направленность: физкультурно-спортивная**

**Срок реализации - 1 год**

**Возраст: 10-17 лет**



**Программа открыта в рамках проекта «Успех каждого ребёнка». Оборудование для реализации программы «Баскетбол» поставлено в рамках программы «Создание новых мест дополнительного образования» в 2021г**

**Программа открыта в рамках проекта «Успех каждого ребёнка». Оборудование для реализации программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» поставлено в рамках программы «Создание новых мест дополнительного образования» в 2021г**

**Программа открыта в рамках проекта «Успех каждого ребёнка». Оборудование для реализации программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» поставлено в рамках программы «Создание новых мест дополнительного образования» в 2021г**

**Автор-составитель:**

**Программа открыта в рамках проекта «Успех каждого ребёнка». Оборудование для реализации программы «Общая физическая подготовка (ОФП)» поставлено в рамках программы «Создание новых мест дополнительного образования» в 2021г**

 Иванов Игорь Александрович,

учитель

Новосокольники

**Содержание**

Пояснительная записка……………………………………… …. 3-13

Учебно-тематический план………………………………………..14

Содержание изучаемого курса…………………………………….15-20

Список литературы…………………………………………………21

**Пояснительная записка**

 Систематические занятия баскетболом способствуют повышению общего уровня двигательной активности детей, служат важным фактором компенсации гиподинамии, что, безусловно, положительно скажется на состоянии здоровья подрастающего поколения. В результате занятий баскетболом укрепляется опорно-двигательный аппарат, укрепляются мышцы, улучшается работа кровеносной и дыхательной систем. Развивается ловкость, координация, быстрота реакции, игровое мышление, повышаются скоростно-силовые характеристики и выносливость, укрепляются морально-волевые качества игрока. Постоянно растущие требования нацеливают тренеров-преподавателей на поиск новых форм организации занятий, на использование дополнительных резервов для качественного подъёма результатов своей работы.

 Дополнительная общеразвивающая программа в области физической культуры и спорта по баскетболу имеет **физкультурно-спортивную направленность.**

 Программа направлена на оздоровление и физическое развитие детей, на формирование таких физических и психологических качеств и способностей, которые позволят осваивать баскетбольные навыки. Программа рассчитана на работу с учащимися в спортивно-оздоровительных группах (СОГ). Возрастные группы 10-17 лет.

 **Новизна** программы заключается в том, что в ней введен раздел «Техническая и тактическая подготовка игры в баскетбол», благодаря чему введено большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование технико-тактических приемов, что позволяет привлечь как можно больше учащихся к занятиям по баскетболу и привить им любовь к этому виду спорта.

 **Актуальность** состоит в решении проблемы более качественного физического развития детей посредством баскетбола, т.к. в основу программы положены нормативные требования по физической и технической подготовке, данные научных исследований и спортивной практики, опыт педагогов физической культуры и спорта.

 **Цель**: формирование физической культуры личности в процессе всестороннего развития физических качеств учащихся, овладения техникой и тактикой игры в баскетбол и ее основными правилами.

 **Задачи:**

**Образовательные:**

* формирование необходимых теоретических знаний;
* обучение технике и тактике игры;
* обучение приемам и методам контроля физической нагрузки при самостоятельных занятиях.

**Воспитательные:**

* воспитание моральных и волевых качеств;
* выработка организаторских навыков и умения действовать в коллективе, воспитание ответственности, дисциплинированности, взаимопомощи;
* формирование у учащихся устойчивого интереса к занятиям баскетболом;
* формирование потребности к ведению здорового образа жизни, укреплению здоровья.

**Развивающие:**

* развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно-силовых, координационных, выносливости, гибкости);
* повышение технической и тактической подготовленности в данном виде спорта;
* совершенствование навыков и умений игры.

**Режим занятий**: 4 часа в неделю, 136 часов в год, 68 тренировок при двухразовых занятиях в неделю (продолжительность одного занятия – 80 минут (2 по 40 мин), с обязательным десятиминутным перерывом).

 **Основные формы:** учебно-тренировочные занятия; теоретические занятия (в форме бесед, лекций); участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях; тестирование и контроль.

**Ожидаемые результаты**

1. Формирование знаний, умений и навыков в избранном виде спорта, вовлечение в систему регулярных занятий;

2. Улучшение состояния здоровья, повышение уровня физической подготовленности и гармоничное развитие в соответствии с индивидуальными особенностями обучающихся;

3. Выполнение объемов тренировочных нагрузок, предусмотренных программными требованиями;

4. Освоение основ знаний в области гигиены и первой медицинской помощи, а также овладение теоретическими основами физической культуры и навыков самоконтроля.

**Контроль** над состоянием физического развития, физической подготовленности обучающихся определяется контрольными испытаниями.

 **Результат работы** в данной деятельности отслеживается в наблюдениях за работоспособностью, мотивацией, посещением занятий обучающихся, динамикой роста индивидуальных показателей физической подготовленности обучающихся (тестирование, контрольные игры, соревнования и т.д.). По окончании учебного года уровень знаний, умений и навыков обучающихся должен соответствовать требованиям контрольно-переводных нормативов.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **название**  | **количество часов** | **формы аттестации и контроля** |
| **всего** | **теория** | **практика** |
|  | Теоретическая подготовка | 4 | **4** |  |  |
|  | Общая физическая подготовка | 38 |  | **38** |  |
|  | Специальная физическая подготовка | 28 |  | **28** |  |
|  | Техническая и тактическая подготовка | 48 | **10** | **38** |  |
|  | Игровая подготовка | 18 | **1** | **17** | Соревнования  |
|  | Всего часов | 136 | **15** | **121** |  |

**Содержание курса**

**Теоретическая подготовка**

**Физическая культура и спорт в России**

Массовые виды спорта, их развитие в Российской Федерации.

Физическая культура в системе народного образования. Единая всероссийская спортивная классификация и ее значение для развития спорта в России. Разрядные нормы и требования по футболу. Международное спортивное движение. Олимпийские игры. Российские спортсмены в борьбе за завоевание мирового первенства.

**Развитие баскетбола в России и за рубежом**

Краткая характеристика баскетбола как средства физического воспитания. История возникновения баскетбола в России и развитие его. Всероссийские соревнования по баскетболу: чемпионат и Кубок России. Участие российских футболистов в международных соревнованиях (Чемпионат и Кубок Европы, мира, олимпийские игры). Всероссийские и международные юношеские соревнования. Современный баскетбол и пути его дальнейшего развития. Федерация баскетбола России, ФИБА. Лучшие российские команды, тренеры и игроки.

**Гигиенические знания и навыки. Закаливание. режим и питание спортсмена.**

**Гигиена:**Общее понятие о гигиене. Личная гигиена: уход за кожей, волосами, ногтями, ногами. Гигиена полости рта. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, баня, купание). Гигиена сна.Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий спортом. Режим дня.Значение правильного режима для юного спортсмена. Гигиенические требования, предъявляемые к местам занятий по баскетболу.

 **Закаливание:**Его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям; роль закаливания в занятиях спортом. Гигиенические основы закаливания, средства закаливания и методика их применения в занятиях баскетболом. Использование естественных природных сил (солнца, воздуха и воды) для закаливания организма.

 **Питание**: Значение питания как фактора борьбы за здоровье. Понятие об основном обмене, энергетических тратах при различных физических нагрузках, восстановлении белков, углеводов, жиров, минеральных солей и витаминов. Понятие о калорийности и усвояемости пищи.

 **Сведения о строении человека.**

Краткие сведения об опорно-мышечном аппарате (кости, суставы, мышцы), строение. Совершенствование функций мышечной системы. Строение и функции внутренних органов, органов дыхания и кровообращения, органов пищеварения и нервной системы. Влияние физических упражнений на развитие и состояние различных органов и систем организма.

**Врачебный контроль и самоконтроль, оказание первой помощи.**

Врачебный контроль и самоконтроль при занятиях футболом. Значение и содержание самоконтроля. Объективные данные самоконтроля: вес, динамометрия, спирометрия, кровяное давление. Субъективные данные: самочувствие, сон, аппетит, работоспособность, настроение. Дневник самоконтроля. Понятие о «спортивной форме», утомлении, переутомлении. Меры предупреждения переутомления. Значение активного отдыха для спортсмена. Понятие о травмах. Особенности спортивного травматизма. Причины травм и их профилактика применительно к занятиям баскетболом. Оказание первой помощи до врача. Раны и их разновидности. Ушибы, растяжения и разрывы связок, мышц и сухожилий. Кровотечения и их виды. Вывихи. Повреждения костей: ушибы, переломы (закрытые и открытые). Действие низкой температуры: обморожение, общее замерзание. Действие высокой температуры: ожог, солнечный удар, тепловой удар. Оказание первой помощи при травмах, обмороке, шоке. Способы остановки кровотечения, перевязки, наложения первичной шины. Первая помощь утопающему. Приемы искусственного дыхания. Транспортировка пострадавших.

**Основы техники и тактики игры в баскетбол:**

Понятие о спортивной технике. Взаимосвязь технической, тактической и физической подготовки баскетболистов. Классификация и терминология технических приемов. Высокая техника владения мячом – основа спортивного мастерства. Качественные показатели индивидуальной техники владения мячом – рациональность и быстрота выполнения, эффективность применения в конкретных игровых условиях. Анализ выполнения технических приемов и их применения в различных игровых ситуациях: передачи мяча, остановок, ведения, обводки и ложных движений (финтов), отбора мяча, ввод мяча. Контрольные упражнения и нормативы по технической подготовке для юных баскетболистов. Основные недостатки в технике баскетбола и пути их устранения. Понятие о стратегии, системе, тактике и стиле игры. Характеристика и анализ тактических вариантов игры с расстановкой игроков. Тактика отдельных линий и игроков команды ( защитников и нападающих). Перспективы развития тактики игры. Тактика игры в нападении. Тактика игры в защите: «зона», «опека», комбинированная оборона. Создание численного преимущества в обороне, соблюдение принципов страховки и взаимостраховки (расположение игроков при обороне). Тактика отбора мяча. Тактические варианты (в нападении и защите)

 **Правила игры.**

Разбор правил игры. Права и обязанности игроков. Роль капитана команды, его права и обязанности. Обязанности судей. Способы судейства. Выбор места судьей при различных игровых ситуациях. Предупреждение и удаления игроков с площадки. Роль судьи как воспитателя. Значение спортивных соревнований.

**Физическая подготовка**

Решающую и основополагающую роль в подготовке футболистов играет физическая подготовка.

Система физической подготовки включает в себя два неразрывно связанных элемента: общую и специальную подготовку.

Под **общей подготовкой** понимают процесс, направленный на достижение высокой степени развития физических качеств (силы, выносливости, быстроты, ловкости и гибкости). Общая подготовка направлена на совершенствование деятельности определенных органов и систем организма человека, повышение их функциональных возможностей. Общая подготовка имеет направленность на создание своеобразных резервов организма для их использования в необходимых случаях. Основной задачей занятий по общей физической подготовке является укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие занимающихся.

Для развития физических качеств применяются следующие **виды упражнений для занятий по ОФП:**

**-** Строевые упражнения: команды для управления строем.

- Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук, мышц шеи, плечевого пояса, туловища, ног, упражнения с сопротивлением.

- Общеразвивающие упражнения с предметами: упражнения с набивными мячами, с гантелями, с короткой и длинной скакалкой, с малыми мячами.

- Акробатические упражнения: кувырки вперёд, назад, перекаты, перевороты.

- Подвижные игры и эстафеты: игры с мячом, бегом, прыжками, метанием, сопротивлением, на внимание, координацию, эстафеты встречные и круговые с преодолением полосы препятствий.

- Лёгкоатлетические упражнения: бег на 30, 60, 100м. Кроссы до1000 м, 6-минутный бег; прыжки в длину и высоту с места и с разбега, многоскоки, метание  мяча.

- Спортивные игры: волейбол, лапта (по упрощённым правилам).

Под **специальной подготовкой** понимается профессиональная под­готовка, которая имеет целью добиться результатов деятельности с ми­нимальной затратой накопленных резервов организма. Специальная физическая подготовка (СФП) - физические упражнения, направленные на развитие и совершенствование специальных физических качеств: силы, быстроты, выносливости, ловкости, гибкости, прыгучести, участие в групповых соревнованиях по развитию физических качеств, совершенствование в избранном виде спорта.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком: с разной скоростью; в одном и в разных направлениях. Передвижение правым – левым боком. Передвижение в стойке баскетболиста. Остановка прыжком после ускорения. Остановка в один шаг после ускорения. Остановка в два шага после ускорения. Повороты на месте. Повороты в движении. Имитация защитных действий против игрока нападения. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча. Двумя руками от груди, стоя на месте. Двумя руками от груди с шагом вперед. Двумя руками от груди в движении. Передача одной рукой от плеча. Передача одной рукой с шагом вперед. То же после ведения мяча. Передача одной рукой с отскоком от пола. Передача двумя руками с отскоком от пола. Передача одной рукой снизу от пола. То же в движении. Ловля мяча после отскока. Ловля высоко летящего мяча. Ловля катящегося мяча, стоя на месте. Ловля катящегося мяча в движении.

3. Ведение мяча. На месте. В движении шагом. В движении бегом. То же с изменением направления и скорости. То же с изменением высоты отскока. Правой и левой рукой поочередно на месте. Правой и левой рукой поочередно в движении. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча. Одной рукой в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину с места. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов. В прыжке одной рукой с места. Штрафной. Двумя руками снизу в движении. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. В прыжке со средней дистанции. В прыжке с дальней дистанции. Вырывание мяча. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

**Тактика нападения**. Индивидуальные действия: выход на свободное место с целью атаки противника и получения мяча. Групповые действия: взаимодействия двух игроков - «передай мяч-выходи». Командные действия: организация командных действий по принципу выхода на свободное место. **Тактика защиты**. Индивидуальные действия: выбор места по отношению к нападающему с мячом. Групповые действия: взаимодействие двух игроков – подстраховка. Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

**Контрольные испытания**

Участив в соревнованиях различного уровня и последующий разбор проведенных игр.

1. **СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ**
2. В. И. Лях, Г. Б. Мейксон- физическое воспитание, 1997
3. Ю. львов и И. Преображенский - Баскетбол в школе
4. <https://ru.wikipedia.org> – Википедия свободная энциклопедия.
5. minsport.gov.ru Официальный сайт Министерства спорта РФ.

http://Минобрнауки.рф/