ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 633

**Рабочая программа**

**дополнительного образования « Баскетбол»**

**для обучения 6-9 классов**

Составитель программы :Муратова Е.С.

Авторская программа Программа курса баскетбол для детей 12-14 лет составлена на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.  
Физическая культура.Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 кл.; Москва: Просвещение, 2012г.

Москва 2014г.

**Пояснительная записка**

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.   
  
Тем не менее проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных и спортивных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.  
  
Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.  
  
В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходиться в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.  
  
Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных, силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.  
  
В возрасте 12-14 лет необходимо учить детей согласовывать индивидуальные и простые командные технико-тактические взаимодействия (с мячом и без мяча) в нападении и защите. По этому начальный курс баскетбола представлен «Школой технико-тактической подготовки». Отличительной особенностью элементов школы является их логическая обусловленность требованиями игрового противоборства. Такие приемы техники, как передвижение, повороты, прыжки, входят составной частью в игровые действия, и отдельно не рассматриваются.

Программа рассчитана на два года; 1год- (72 час); 1 раз в неделю, продолжительн. 2 час.   
общее количество 144 часа (первый год – 72час, второй год- 72час.)  
Программа курса баскетбол для детей 12-14 лет составлена на основе пособия Е.Р. Яхонтова «Юный баскетболист», Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.  
Физическая культура.Рабочие программы. Предметная линия учебников В. И. Ляха, М.Я. Виленского, 5-9 кл.; Москва: Просвещение, 2012

**Цели и задачи.**  
***Цели:***

1. Снабдить учащихся знаниями о специальных приемах и действиях, входящих в «Школу технико-тактической подготовки».
2. Содействовать укреплению здоровья детей 12-14 лет.
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся.

***Задачи:***

1. Сформировать общие представления о «Школе технико-тактической подготовки».
2. Обучить основным элементам игры в баскетбол.
3. Научить обучающихся применять полученные знания в игровой деятельности.

**Ожидаемый результат.**  
  
По окончании курса учащиеся должны владеть понятиями «Школа передач мяча», «Финт», «Владение мячом», «Школа бросков мяча по кольцу», «Групповые взаимодействия». Знать историю возникновения баскетбола. Знать гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарю, спортивной одежде и обуви. Знать основные правила игры, владеть следующими двигательными действиями: Передачи одной рукой от плеча, двумя от груди, приемлемые виды передач для каждой конкретной игровой ситуации, ведение мяча, повороты, перевод мяча, техника бросков по кольцу двумя от груди и одной рукой в движении

***Развитие двигательных способностей. Контрольные нормативы***

**Контрольные нормативы в прыжке вверх с места (см)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **возраст** | **пол** | **Оценка высоты прыжка** | | |
| **средний** | **Выше среднего** | **высокий** |
| 12 лет | Д   М | 24-28  25-30 | 29-33  31-35 | 34 и выше  36 и выше |
| 13 лет | Д   М | 25-30  28-33 | 31-35  34-38 | 36 и выше  39 и выше |
| 14 лет | Д   М | 25-31  31-36 | 32-37  37-41 | 38 и выше  42 и выше |

**Контрольные нормативы в беге на 20 м.**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **класс** | **девочки** | | | **мальчики** | | |
| **высокий** | **Выше среднего** | **средний** | **высокий** | **Выше среднего** | **средний** |
| 12 лет | 3,8 и менее | 3,9-4,0 | 4,1 | 3,7 и менее | 3,8-4,0 | 4,0-4,3 |
| 13 лет | 3,7 и менее | 3,8-4,1 | 4,2-4,4 | 3,5 и менее | 3,6-3,8 | 3,9-4,1 |
| 14 лет | 3,5 и менее | 3,6-4,0 | 4,1-4,3 | 3,3 и менее | 3,4-3,7 | 3,8-4,1 |

**Передачи и броски мяча.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № **п/п** | **Контрольные упражнения** | **возраст** | | |
| **12 лет** | **13 лет** | **14 лет** |
| **1.** | Передача мяча двумя руками от груди в мишень (диаметр 60 см, высота 1 м, расстояние 2,5 м), ловля без отскока от пола (количество раз) | 20 | 22 | 23 |
| **2.** | 5 штрафных бросков (попаданий) | 2 | 2 | 3 |
| **3.** | 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага (попаданий) | 6 | 7 | 8 |

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Тема** | **Количество часов** | **В том числе** | |
| **Теория** | **Практика** |
| 1. | Основы знаний | 2 | 2 |  |
| 2. | Передача мяча | 10 | 4 | 6 |
| 3. | Ведение мяча | 10 | 2 | 8 |
| 4. | Броски | 10 | 2 | 8 |
| 5. | Игра в нападении | 12 | 2 | 10 |
| 6. | Игра в защите | 12 | 2 | 10 |
| 7. | Игровая деятельность | 16 |  | 16 |
| 8. | Итого: | 72 | 14 | 58 |

**Тематический план по баскетболу**

**Основные задачи**: 1. ИОТ-36-2013г.Спортивные игры- баскетбол. Закрепить навык вырывание, выбивание мяча. 2. Разучить технику ловле и передачи мяча в парах, тройках. 3 Провести мониторинг физической подготовленности учащихся.4. Развивать физические качества. 5. Воспитывать выдержку и самообладание. 6. Теоретические сведения о баскетболе.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Дата** | **Учебный материал** | **час** |
| **1** |  | ИОТ-36-2013г.Спортивные игры. Баскетбол. Правила соревнований. | 2 |
| **2** |  | История развития баскетбола. Стойки и передвижения. Вырывание, выбивание мяча. | 2 |
| **3** |  | Гигиенические требования к одежде, обуви, инвентарю, месту занятий. Перехват мяча, передача мяча от груди, от плеча, из-за головы. | 2 |
| **4** |  | Ловля и передача мяча в парах, тройках. | 2 |
| **5** |  | Эстафеты с элементами баскетбола. К.У. Бег 20м на время. | 2 |
| **6** |  | . Ловля и передача мяча с шагом. | 2 |
| **7** |  | Ведение мяча с изменением направления, скорости, высоты отскока. | 2 |
| **8** |  | Бросок мяча с боку. Игра по правилам мини баскетбола. | 2 |
| **9** |  | Эстафеты с элементами баскетбола. | 2 |
| **10** |  | Бросок мяча в кольцо с места в прыжке. | 2 |
| **11** |  | Ловля и передача мяча в парах, тройках. Штрафной бросок. | 2 |
| **12** |  | Остановка прыжком и в два шага, повороты. К.У. передача мяча в мишень. | 2 |
| **13** |  | Развитие гибкости .Передача мяча отскоком от пола. | 2 |
| **14** |  | Опека игрока. Учебная игра по правилам мини б/бола. | 2 |
| **15** |  | Ведение мяча, два шага, бросок мяча в корзину. | 2 |
| **16** |  | Опека игрока. Действие игрока в защите. Учебная игра. | 2 |
| **17** |  | Ловля и передача мяча со сменой мест. | 2 |
| **18** |  | К.У. Прыжок вверх с места. Учебная игра по правилам мини б/бола. | 2 |
| **19** |  | Ведение мяча с изменением направления. Броски с боку. | 2 |
| **20** |  | Бросок мяча в кольцо после ведения,2шаг. | 2 |
| **21** |  | Ловля и передача мяча в движении. | 2 |
| **22** |  | Броски мяча с боку. Учебная игра «3х3». | 2 |
| **23** |  | Ловля и передача мяча в парах, в тройках. | 2 |
| **24** |  | Штрафной бросок. Учебная игра. « 5 х 5». | 2 |
| **25** |  | К.У. 5 штрафных бросков. Эстафеты с элементами баскетбола. Учебная игра. | 2 |
| **26** |  | Развитие быстроты. К.У. бег 20м. Учебная игра. | 2 |
| **27** |  | Развитие прыгучести. Многоскоки. Броски в кольцо. | 2 |
| **28** |  | Бросок мяча в кольцо с места, в прыжке. | 2 |
| **29** |  | К.У. 10 бросков по кольцу после ведения с двойного шага. Ловля и передача мяча в движении. Действие игрока в защите. | 2 |
| **30** |  | Учебная игра по правилам мини б/бола. | 2 |
| **31** |  | Упр. на силу. Бросок набивного мяча сидя из-за головы. | 2 |
| **32** |  | Тактика свободного нападения. Учебная игра. | 2 |
| **33** |  | Штрафной бросок. Действие игрока в защите. | 2 |
| **34** |  | Учебная игра по правилам мини б/бола. | 2 |
| **35** |  | Учебная игра. Тактика свободного нападения. | 2 |
| **36** |  | Учебная игра. Тактика свободного нападения. | 2 |
|  |  | Итого: | 72 |

**Содержание программы.**  
  
**1. Основы знаний – 2 часа**   
  
а) история возникновения баскетбола;   
  
б) гигиенические требования к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Оборудование площадки для игры в баскетбол;   
  
в) основные правила игры: состав команд и функции игроков, игровое время, начало игры и спорный бросок, перерывы в игре и замены игроков, игра мячом и вбрасывания, нарушения в игре, жесты судий.   
  
**2. Передача мяча – 10 часов**  
  
а) передача одной рукой от плеча;  
  
б) двумя руками от груди;   
  
в) выбор конкретной передачи в зависимости от расстояния;   
  
г) передачи на месте и в движении;   
  
д) логика выбора вида передачи в тех случаях, когда перед игроком с мячом располагается защитник;  
  
е) приемлемые виды передач для каждой конкретной ситуации при сопротивлении защитников;  
  
ж) ситуационная техника передач.  
  
**3. Ведение мяча – 10 часов**   
  
а) стойка при высоком и низком ведении;   
  
б) характер контакта кисти ведущей руки с мячом;   
  
в) изменения направления движения;   
  
г) вышагивание, скрёстный шаг, поворот;   
  
д) перевод мяча перед собой и за спиной;   
  
е) повороты при ведении мяча, ведение мяча с поворотом;  
  
ж) перевод мяча между ногами.  
  
 **4. Броски – 10 часов**  
  
а) основные характеристики бросков;   
  
б) бросок двумя руками от груди;   
  
в) техника выполнения точностных бросков в движении;  
  
г) бросок «на один счет», бросок «на два счета», бросок «на три счета»;   
  
д) бросок с места или с легким подскоком на один счет с подниманием локтя на одну четверть. Дистанция 3-4 м (12 лет);   
  
е) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (13 лет);   
  
ж) бросок с легким подскоком или в невысоком прыжке на один счет с подниманием локтя на одну четверть или чуть выше. Дистанция 4-5,5 м (14 лет);   
  
з) броски одной рукой в движении сверху и снизу;   
  
и) корректировка техники бросков;   
  
к) подбор и добивание мяча.   
  
**5. Игра в нападении 12 часов**  
  
а) взаимодействие двух и трех нападающих;   
  
б) ситуационная техника (в этом отличие предлагаемого материала от традиционного, не встречавшегося до сих пор в учебниках и учебных пособиях);   
  
в) взаимодействие двух нападающих: передача и рывок к корзине; передача и рывок к корзине с изменением направления движения; рывок за спиной защитника;   
  
г) взаимодействие трех нападающих: взаимодействие двух игроков задней линии и крайнего нападающего;   
  
д) взаимодействие двух игроков задней линии и центрового.   
  
**6. Игра в защите – 12 часов**  
  
а) групповые взаимодействия защитников: действие в численном меньшинстве;   
  
б) противодействие заслонам;   
в) создание ситуации оправданного риска при попытке перехватить мяч;   
г) индивидуальные защитные действия: держание нападающего с мячом в позиции игрока задней линии; держание игрока с мячом на линии штрафного броска, держание игрока с мячом на боковой линии в области штрафного броска;  
д) защита в численном меньшинстве.   
  
**7. Игровая деятельность – 16 часов**  
  
а) применение полученных знаний в игре;   
  
б) самостоятельные решения игровых ситуаций.  
  
**Методические рекомендации по содержанию и проведению занятий.**  
  
В рамках содержания первого раздела занимающейся получают теоретические знания о истории возникновения баскетбола. Знакомятся с гигиеническими требованиями к местам занятий баскетболом и инвентарем, спортивной одежде и обуви. Знакомятся с оборудованием площадки для игры в баскетбол. В ходе бесед и лекции занимающейся знакомятся с основными правилами игры. Изучая таблицы и наглядные пособия учащийся получают представления о судействе игры, жестов судей. На занятиях используется беседа с занимающимися, рассказ преподавателя, работа с дополнительной литературой, таблицами.   
  
При изучении разделов программы 2-6 применяются как общеобразовательные методы, так и специфические, основанные на активной двигательной деятельности: метод регламентированного упражнения, игровой и соревновательный методы, словесные и сенсорные методы, а также различные средства: подготовительные упражнения, подвижные спортивные игры, игровые упражнения, учебные игры, соревнования. При занятии с учащимися данной возрастной группы большое значение имеет наглядность в обучении. Поэтому при изучении техники выполнения отдельных элементов необходимо использовать рассказ-показ, демонстрацию таблиц и рисунков изучаемого двигательного действия.  
  
Закрепление правильных способов выполнения изученных движений до стадии навыка, их дальнейшее совершенствование проводится посредством самостоятельных упражнений занимающихся при изучении раздела программы 7. Основные методы: игровой, соревновательный. Максимальный эффект обеспечивается лишь при оптимальном сочетании различных средств и методов, выбранных с учетом особенностей спортивной специализации.

**Список используемой литературы:**  
  
1) М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.  
  
2) Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.   
  
3) Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №10, май 2003 г.  
  
4) Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №17, сентябрь 2003 г.  
  
5) Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.  
  
6) В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для   
учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.