

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 56»

ПРИНЯТА
на заседании Педагогического совета
56»
протокол №12 от «30» августа 2021 г.

УТВЕРЖДЕНА
приказом директора МАОУ «Лицей №
№192к «30» августа 2021 г.

Рабочая программа «Баскетбол»
(Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Спортивные игры. Баскетбол»)

Составитель Фетисов Дмитрий Агеевич,
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Рабочая программа «Баскетбол» (далее программа) представляет систему спортивно-оздоровительных занятий для детей в возрасте от 10 до 13 лет. Численность группы в среднем 12-15 человек.

Баскетбол – один из видов спортивных игр с мячом, в которые успешно могут проявить себя как мальчики, так и девочки. Программа способствует увеличению двигательной активности школьников, их гармоничному развитию. Занятия в по программе являются хорошей школой физической культуры и проводятся с целью укрепления здоровья и закаливания занимающихся; достижения всестороннего развития, широкого овладения физической культурой; приобретение инструкторских навыков и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями.

Программа ориентирована на физическое совершенствование обучающихся, приобщение их к здоровому образу жизни, стремления к развитию физических и волевых качеств. Материал занятий предполагает минимальную сложность, позволяющую каждому ребенку освоить базовые навыки и умения в области баскетбола, развить и укрепить свои физические качества.

Предусматривает приобретение учащимися двигательных навыков и умений, овладение большим объёмом новых движений, развитие координации, формирование осанки и физических данных, необходимых для занятий игровыми видами спорта. Программа предполагает вариативность использования предложенного материала, выбор которого направлен на раскрытие способностей учащихся.

В рамках программы проводятся профилактические беседы с детьми по вопросам сохранения и укрепления здоровья: о врачебном контроле и самоконтроле, о гигиене, о технике безопасности, о первой медицинской помощи при травмах, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.

Срок освоения программы составляет 1 год.

Цель программы: создание условий для овладения обучающимися способами оздоровления и укрепления организма посредством занятий баскетболом

Задачи:

- обучить обучающихся техникам и тактике игры в баскетбол, технике работы с мячом, развивать устойчивый интерес к занятиям баскетболом;

- содействовать гармоническому физическому развитию учащихся, организации оптимального двигательного режима, необходимого для сохранения и укрепления здоровья и достижения высокой работоспособности на протяжении всего периода обучения;

- формировать у учащихся необходимые теоретические знания в области физической культуры, а также навыки и устойчивые привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, использованию средств физической культуры и спорта в повседневной жизни;

- создавать условия для развития и совершенствования физических качеств, двигательных навыков и психологических функций организма учащихся;
- прививать организаторские навыки в работе по физической культуре;
- формировать навыки сотрудничества в тренировочных, игровых ситуациях;
- создавать условия для спортивного совершенствования наиболее подготовленных учащихся в избранном ими виде спорта;
- воспитывать ценностное отношение к здоровому образу жизни, сохранению и укреплению здоровья.

Для достижения поставленной цели и реализации задач предмета используются следующие *методы обучения*:

- словесный;
- наглядный;
- практический;

Результатом освоения программы является приобретение обучающимися следующих знаний, умений и навыков:

- применять теоретические знания на практике;
- правильно выполнять общеразвивающие и специальные упражнения;
- выполнять технические нормативы из раздела баскетбол;
- правильное оценивание чужих теоретических, тактических, тактических, технических действий;
- применение приобретенных умений в соревновательной деятельности;
- приблизительно соответствовать контрольным нормативам, предложенным в программе.

В качестве личностных результатов обучающиеся смогут продемонстрировать:

- положительное отношение к здоровому образу жизни;
- навыки коммуникативного общения в игровых ситуациях;
- лидерские качества.

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы контроля
	Общие требования к занятиям по баскетболу	5	2	3	опрос
	Техника передвижений в баскетболе	11	1	10	контрольные упражнения
	Основные приемы работы с мячом во время игры.	15	1	14	контрольные упражнения

	Броски в баскетболе.	11	1	10	контроль ные упражнений
	Техника остановки с мячом.	11	1	10	контроль ные упражнений
	Техника и тактика командных взаимодействий.	15	1	14	контроль ные упражнений
	Баскетбол (двусторонняя игра).	15	1	14	контроль ная игра
	Профилактические беседы.	2	2	0	опрос
	Итого	85	10	75	

Содержание программы

1. Общие требования к занятиям по баскетболу. Теоретические аспекты игры. Техника безопасности. Правила обращения с мячами, спортивная форма, выполнение правил безопасности по отношению к занимающимся. Правила соревнований. Основные правила баскетбола, пробежка, двойное ведение, фол, аут, пронос мяча.

2. Техника передвижений в баскетболе. Работа в стойке баскетболиста. Устойчивое положение, постановка ног, распределение массы тела, наклон туловища, положение головы для зрительного контроля за обстановкой.

3. Основные приемы работы с мячом во время игры. Техника ведения мяча. Ведение по прямой, с изменением направления движения, с изменением высоты отскока мяча и скорости передвижения. Разгибания и сгибания руки в локтевом и сгибания в лучезапястном суставе. Постановка пальцев. Отскок мяча. Взаимодействие работы рук и ног. Техника передачи мяча. В парах одной и двумя руками, на месте и в движении, изменяя расстояние между друг другом. Постановка рук и пальцев в начальном положении и в процессе передачи мяча. Постановка и работа ног. Вращательное движение мяча.

4. Броски в баскетболе. Бросок мяча двумя руками по кольцу. Бросок из-под кольца, с ближней и средней дистанции, бросок после одного и двух шагов, после ведения. Постановка пальцев, высота подъема мяча при броске. Необходимая траектория полета мяча.

5. Техника остановки с мячом. Прыжком, в два шага. Прыжок необходимой высоты для последующей остановки, отталкивание, подача туловища назад, приземление с последующим приседанием.

6. Техника и тактика командных взаимодействий. Переключение от действия в нападении к действиям в защите. Экономное расходование сил, стремление максимально упростить различные сложные технические приемы,

чувство целесообразности применения приемов, затрата сил, которую требует обстановка.

7. Баскетбол (двусторонняя игра). Совершенствование всех технических элементов, навыков и приемов, приобретенных в тренировочном процессе, в спортивной игре.

3. Профилактические беседы. Врачебный контроль и самоконтроль, гигиена; первая медицинская помощь при травмах, об инвентаре, о правилах поведения на спортивных сооружениях.