

**Российская Федерация
Министерство образования Саратовской области
Государственное автономное общеобразовательное
учреждение Саратовской области
«Школа «Уникум»**

410012, г.Саратов, ул. Железнодорожная, д. 29

Тел.: 8 (8452) 51-76-28, 51-76-38
e-mail: interlogo1@yandex.ru

РАЗРАБОТАНА И ПРИНЯТА

решением Педагогического
совета

Протокол от 29.08.2024 г. № 1

УТВЕРЖДАЮ

Директор

_____ Л.А. Сидоренко

Приказ № _____ от 29.08.2024 г.

**Рабочая программа
по дополнительному образованию
физкультурно-спортивной направленности
БАСКЕТБОЛ**

**для обучающихся 5-8 классов
на 2024-2025 учебный год**

**Саратов,
2024г.**

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», 2005 год. 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 биодвигательного 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;
- Специализированность всех средств подготовки воспитанников.
- Основными факторами, обуславливающими эффективность физической деятельности учащихся по итогам реализации программы «Баскетбол», являются:
 - Социальные черты личности, мотивация к физической активности;
 - Техничко-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;
 - Возраст и стаж физических занятий;
 - Успешность игровой деятельности.

Условия реализации программы

Программа составлена для учащихся 6 – 10 классов.

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.

Тематический план

Разделы	Группы и приемы	Способы и разновидности
Упражнения без мяча	<p>Основная стойка, передвижения приставными шагами; остановка двумя шагами и прыжком</p> <p>Прыжок вверх толчком одной с приземлением на другую; передвижения в основной стойке; остановка прыжком после ускорения; в шаге</p> <p>Повороты вперед и назад; на месте</p>	<p>С изменением направления; с чередованием скорости передвижений</p> <p>Правило поворота на опорной ноге</p>
Упражнения с мячом	<p>Ловля и передача мяча двумя руками от груди в парах и тройках</p> <p>Ловля мяча после отскока от пола;</p> <p>Ловля и передача мяча с</p>	<p>Стоя на месте, при передвижении приставным шагом левым правым боком На месте и в движении</p>

	<p>шагом</p> <p>Ловля катящегося мяча;</p> <p>Передача одной рукой от плеча после ведения</p>	
	<p>Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления</p>	<p>По прямой, по кругу, «змейкой»</p> <p>На месте и в движении</p> <p>С изменение скорости передвижения; с отскоком мяча на разную высоту</p>
	<p>Броски мяча в корзину двумя руками от груди;</p> <p>Бросок мяча в баскетбольный щит одной (двумя) руками от груди после ведения</p> <p>Бросок мяча в прыжке одной рукой с места</p>	<p>С места; снизу (выполнение штрафного броска)</p>
<p>Упражнения специальной физической и технической подготовки</p>		
<p>Игра по упрощенным правилам</p> <p>Игра в баскетбол по правилам</p>		
<p>Подвижные игры</p>	<p>«Передача мячей в колоннах», «Мяч на полу», «Круговая охота», «Ловля парами», «Борьба за мяч», «Защита стойки», «Салки спиной к щиту» «Салки», «Мяч капитану», «Всадники», «Ловец и перехватчик», «Салки в тройках», «Не давай мяч водящему», «Мяч своему»</p>	

Эстафеты с мячом	Упражнения с мячом и без мяча, постепенно усложняющихся к игровым формам и др.
------------------	--

Литература:

Уроки физической культуры в 4-6 классах, 7-8 классах средней школы, «Просвещение», М., 1986 г.

Спортивные игры, «Просвещение», М., 1988 г