

Пояснительная записка

Баскетбол является одной из наиболее распространённых на сегодняшний день игр с мячом. Школа отечественного баскетбола имеет богатую историю и замечательные традиции. Баскетбол – это хорошее средство для физического развития любого человека, независимо от возраста. Он дает возможность раскрыться индивидуальным особенностям личности, благоприятно воздействуя на развитие таких двигательных качеств, как быстрота, сила, выносливость.

Актуальность обуславливается тем, что в детском возрасте двигательные навыки развиваются наиболее интенсивно. Детский возраст является благоприятным для развития всех двигательных качеств.

Цель:

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Задачи:

1. Образовательные:

- Познакомить учащихся видом спорта баскетбол, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения соревнований;
- Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

2. Развивающие:

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;
- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;
- Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
- Расширение спортивного кругозора детей.

3. Воспитательные:

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;
- Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;
- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

Дидактическими принципами обучения являются сознательность, активность, наглядность, доступность, систематичность, последовательность.

Методы: словесный, наглядный, практический.

Возраст: 13-14 лет.

Ожидаемые результаты. В конце обучения по данной программе обучающиеся должны знать: правила техники безопасности, правила игры, основные технические и тактические приемы. Обучающиеся должны уметь: выполнять технические приемы; выполнять основные стойки, передвижения, повороты, остановки; выполнять действия в нападении и защите.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

1. Теоретическая подготовка (3 часа) История развития баскетбола в нашей стране и в мире. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения. Понятия и термины. Одежда для занятий. Правила игры.

2. Общая физическая и специальная подготовка (16 часов) Общеразвивающие упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов, индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг): поднимание, опускание, перебрасывание с одной руки на другую над головой, перед собой, за спиной, броски и ловля мяча. Упражнения с гимнастическими палками, гантелями (до 2 кг). Упражнения на гимнастической стенке.

Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг).

Упражнения для мышц ног и таза. Упражнения для стопы, передней, задней и внутренней поверхности ног, мышц спины, живота, косых мышц туловища. Упражнения без предметов индивидуальные и в парах. Упражнения с набивными мячами (до 1 кг). Упражнения со скакалкой. Различные прыжковые упражнения и многоскоки.

Гимнастические упражнения с элементами акробатики.

Кувырок вперед из упора присев и из основной стойки. Кувырок назад из упора присев и из основной стойки.

Упражнения на развитие гибкости. Общеразвивающие упражнения с увеличением амплитуды движений. Упражнения с помощью партнера (пассивные наклоны; отведения ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклоны и повороты туловища с различными положениями предметов

(вверх, вперед, вниз, за голову, за спину); перешагивание и перепрыгивание, круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейке.

Упражнения на развитие общей и скоростной выносливости. Бег с ускорением до 30-40 м. Низкий старт и стартовый разгон. Беговые серии по 20-30 м. Бег 30-60 м с низкого старта. Эстафетный бег с этапами до 60 м. Челночный бег 3*10 м, 6*10 м.

Прыжки в длину с места.

Метание малого мяча с места и с разбега на дальность. Метание мяча в цель с 5, 10м. Подвижные игры. Подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости – «Гонки мячей», «Салки с мячом», «Метко в цель», «Подвижная цель», «Охотники и утки», «Перестрелка», «Перетягивание через черту», «Вызывай смену», «Ловцы», «Борьба за мяч». Эстафеты с элементами баскетбола

3. Имитационные упражнения без мяча (8 часов). Стойка игрока, прыжки передвигания, остановка шагом.

4. Ловля и передача мяча (12 часов).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча. Передача мяча двумя руками от груди, двумя руками, одной рукой от плеча. Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

5. Ведение мяча (12 часов). Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком. Правой и левой рукой. Ведение с разной скоростью движения.

6. Бросок мяча (17 часов). Броски мяча с места двумя руками от груди, в движении. Броски мяча с места и в движении одной рукой. Штрафные броски.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявление дисциплинированности, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

Метапредметные результаты:

- характеристика явления (действия и поступков), их объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;
- общение и взаимодействие со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечение защиты и сохранности природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
- организация самостоятельной деятельности с учётом требования её безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе её выполнения;
- анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;
- видение красоты движений, выделение и обоснование эстетических признаков в движениях и передвижениях человека;
- управление эмоциями при общении со сверстниками, взрослыми, хладнокровие, сдержанность, рассудительность;
- технически правильное выполнение двигательных действий из базовых видов спорта, использование их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты:

- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- измерение (познавание) индивидуальных показателей физического развития (длины и массы тела), развитие основных физических качеств;
- оказание посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибки способов их устранения;
- организация и проведение со сверстниками подвижных и элементов соревнований, осуществление их объективного судейства;
- бережное обращение с инвентарём и оборудованием, соблюдение требований техники безопасности к местам проведения;
- организация и проведение занятий физической культурой с разной целевой направленностью, подбор для них физических упражнений и выполнение их с заданной дозировкой нагрузки;

- характеристика физической нагрузки по показателю частоты пульса, регулирование её напряжённости во время занятий по развитию физических качеств;
- взаимодействие со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- объяснение в доступной форме правил (техники) выполнения двигательных действий, анализ и поиск ошибок, исправление их;
- подача строевых команд, подсчёт при выполнении общеразвивающих упражнений;
- нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательного действия разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов;
- выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности;
- выполнение жизненно важных двигательных навыков и умений различными способами, в различных условиях.

Календарно-тематическое планирование

№	Тема задачи занятия	Количество часов
	Теоретическая подготовка	3 часа
1	Развитие баскетбола в России и за рубежом	1
2	Организация и проведение соревнований	1
3	Правила судейства и соревнований	1
	Общая физическая и специальная подготовка	16 часов
4	Подвижные игры	4
5	Эстафеты	4
6	Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты)	2
7	Упражнения для развития общей и скоростной выносливости	2
8	Упражнения для развития быстроты	2
9	Упражнения для развития скоростно-силовых качеств	2
	Имитационные упражнения без мяча	8 часов
10	Прыжок вверх-вперед одной и приземление на одну ногу	1
11	Передвижение правым-левым боком	1

12	Передвижение в стойке баскетболиста	1
13	Остановка прыжком после ускорения	1
14	Повороты на месте	1
15	Повороты в движении	1
16	Имитация защитных действий против игрока нападения	1
17	Имитация действий атаки против игрока защиты	1
(39)	Ловля и передача мяча	12 часов
18	Ловля и передача мяча двумя руками от груди, стоя на месте	2
19	Ловля и передача мяча двумя руками от груди с шагом вперед	1
20	Ловля и передача мяча двумя руками от груди в движении	2
21	Ловля и передача мяча одной рукой от плеча	1
22	Ловля и передача одной рукой с шагом вперед с отскоком от пола	2
23	Ловля катящегося мяча стоя на месте	1
24	Ловля высоко летящего мяча	2
25	Ловля катящегося мяча в движении	1
	Ведение мяча	12 часов
26	Ведение мяча на месте	1
27	Ведение мяча в движении шагом	1
28	Ведение мяча в движении бегом	2
29	Ведение мяча с изменением направления и скорости	2
30	Ведение мяча с изменением высоты отскока	2
31	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте	2
32	Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении	2
	Бросок мяча	17 часов

33	Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит, стоя на месте	1
34	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину, с места	1
35	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения и остановки	1
36	Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения и остановки	1
37	Броски мяча в баскетбольную корзину двумя руками после ведения	2
38	Броски мяча в баскетбольную корзину одной рукой с места	1
39	Броски мяча в баскетбольную корзину одной рукой с места	2
40	Броски мяча в баскетбольную корзину одной рукой после ведения	2
41	Броски мяча в баскетбольную корзину одной рукой после двух шагов	2
42	Броски мяча в прыжке одной рукой с места	1
43	Штрафной бросок	1
44	Броски мяча двумя-одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении	2
		68 часов

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Спортивный зал
2. Баскетбольные мячи
3. Тренажерный зал
4. Манишки

ЛИТЕРАТУРА

1. Баскетбол/ Учебник для ИФК -М., ФиС, 1976,1990
2. Баскетбол/ Учебник для ИФК под редакцией Портнова Ю.М.-М., ФиС, 1988
3. Линдеберг Ф. Баскетбол- игра и обучение- М., ФиС, 1971,1972.
4. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения.-М., ФиС,1999