

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ГОРОДА
МОСКВЫ «ШКОЛА № 1130»**

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ Школа №1130

_____ Д.И. Бодер
« ____ » _____ 2016г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
дополнительного образования детей
школьного возраста
секция «БАСКЕТБОЛ»

Педагог Шумейко Ж.А.

для детей 9 -17 лет

2016-2017 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по баскетболу для занятий в рамках дополнительного образования рассчитана на занимающихся 9—17 лет. Она предусматривает проведение теоретических и практических занятий, выполнение учащимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях. Все занимающиеся в секции распределяются по возрастным категориям и физической подготовки.

Основной показатель секционной работы дополнительного образования по баскетболу – выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической и теоретической подготовленности.

Основной показатель работы секции по баскетболу — выполнение программных требований по уровню подготовленности учащихся, выраженных в количественных показателях физического развития, физической, технической, тактической, теоретической подготовленности.

Основной принцип работы в группах — универсальность. Исходя из этого, для групп начальной подготовки 1 - ого и 2 - ого годов обучения ставятся следующие частные задачи: укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности; укрепление опорно-двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение технике стоек и перемещений, ловли и передач мяча, ведению мяча, броскам мяча; привитие стойкого интереса к занятиям баскетболом.

В соответствии с перечисленными задачами происходит распределение учебного времени по видам подготовки при разработке документов годового и текущего планирования. В этих группах основное внимание уделяется физической и технической подготовке.

На протяжении года удельный вес физической и технической подготовки меняется. Если в начале учебного года основное внимание уделяется физической подготовке, которая занимает до 60—70% времени, то в конце учебного года рекомендуется увеличение количества часов, отводимых на техническую подготовку. Следует заметить, что во второй половине года физическая подготовка осуществляется также и в упражнениях технической направленности.

Основной принцип тренировочной работы— дальнейшая всесторонняя подготовка учащихся, а также знакомство с элементами игровой специализации.

Задача: укрепление здоровья и закаливание организма учащихся; содействие правильному физическому развитию; повышение уровня общей физической подготовленности; развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка; дальнейшее обучение основам техники и тактики игры; приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;

На фоне уменьшения объема общей физической подготовки увеличивается объем тактической подготовки.

Занятия во всех группах проводятся 1 раз в неделю по 2ч.

В целях лучшей реализации учебной программы необходимо соединить учебно-тренировочные занятия в группах с выполнением ежедневных самостоятельных заданий.

Два раза в год (декабрь, май) в кружке должны проводиться контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке. По данным контрольных испытаний дается оценка успеваемости каждому занимающемуся (см. таблицу «Контрольные упражнения»).

На занятиях учащиеся должны приобрести навыки судейства игры и навыки инструктора-общественника. С этой целью необходимо на каждом занятии назначать помощников и давать им задания проводить упражнения по обучению и совершенствованию техники и тактики игры. Задачи этой учебной практики — научить строевым командам, методике проведения упражнений и отдельных частей занятий. Судейство учебно-тренировочных игр должны проводить сами учащиеся. Необходимо научить занимающихся организовывать соревнования в группе, дружине, пионерском лагере.

Педагог дополнительного образования должен регулярно следить за успеваемостью своих воспитанников в общеобразовательной школе, поддерживать контакт с родителями, учителями, классным руководителем. Он должен приучать кружковцев к сознательной дисциплине, к общественно полезному труду, воспитывать такие качества, как самообладание, чувство товарищества, общительность, смелость, воля к победе.

Для четкого планирования, учета, педагог должен иметь следующую документацию: годовой план учебно-тренировочной и воспитательной работы; график прохождения учебного материала; месячные и поурочные планы, составленные на основе учебной программы; журналы учета учебной работы, посещаемости.

Для занятий баскетболом необходимо следующее оборудование и инвентарь:

1. Щиты с кольцами — 2 комплекта.
2. Щиты тренировочные с кольцами — 4 штуки.
3. Шахматные часы—1штука.
4. Стойки для обводки — 6 штук.
5. Гимнастические скамейки — 4 штуки.
6. Гимнастический трамплин—1 штука.
7. Гимнастические маты — 3 штуки.
8. Скакалки — 30 штук.
9. Мячи набивные различной массы — 30 штук.
10. Гантели различной массы — 20 штук.
11. Мячи баскетбольные — 40 штук.
12. Насос ручной со штуцером — 2 штуки.
13. Рулетка—1штука.
14. Макетплощадкис фишками — 2комплекта.

Содержание курса

Физическая культура и спорт в России. Физическая культура составная часть социалистической культуры, одно из базовых средств воспитания подрастающего поколения.

Задачи физического воспитания в России: укрепление здоровья, всестороннее физическое развитие русских людей их подготовка к высоким моральным качествам.

Сведения о строении и функциях организма человека. Краткие сведения о строении и функциях человеческого организма. Костная система и ее развитие. Связочный аппарат и его функции.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся. Влияние физических упражнений на работоспособность.

Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль. Общий режим дня. Гигиена сна, питания. Гигиена одежды и обуви. Гигиенические требования к инвентарю и спортивной одежде. Предупреждение травм при занятиях баскетболом.

Правила игры в баскетбол. Правила игры в мини-баскетбол.

Общая и специальная физическая подготовка. Значение общей физической подготовки для развития спортсмена.

Практические занятия. *Строевые упражнения.* Понятие о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг.

Гимнастические упражнения. Упражнения без предметов. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц ног и таза.

Упражнения с предметами. Упражнения со скакалками, резиновыми мячами.

Упражнения на гимнастических снарядах. Ходьба по бревну. Смешанные висы.

Акробатические упражнения. Перекаты вперед. Кувырки вперед. Стойка на лопатках.

Прыжки. Прыжки с места в длину, вверх. Прыжки с разбега в длину, в высоту. Прыжки вперед и назад «лягушкой».

Бег. Бег с ускорениями до 20 м.

Подвижные игры: «День и ночь», «Салки без мяча», «Караси и щуки», «Волк во рву», «Третий лишний», «Удочка», «Круговая лапта». Комбинированные эстафеты.

Основы техники и тактики игры. **Техника** — основа спортивного мастерства. Классификация техники и тактики игры. Целесообразность применения отдельных технических приемов в конкретной игровой обстановке. Выбор свободного места для получения мяча Перемещение защитника, его расположение по отношению к щиту и противнику.

Практические занятия. **Техника нападения.** *Техника передвижения.* Стойка баскетболиста (ноги параллельно на одной линии). Ходьба, бег. Передвижения приставными шагами (лицом вперед, вправо, влево). Остановки (прыжком). Повороты на месте (вперед, назад).

Техника владения мячом. Ловля мяча двумя руками на уровне груди, двумя руками высокого мяча, двумя руками низкого мяча.

Передачи мяча двумя руками от груди, двумя руками сверху, одной рукой от плеча.

Броски мяча с места двумя руками от груди, двумя руками сверху.

Ведение мяча с высоким отскоком, с низким отскоком.

Техника защиты. Техника передвижений. Стойка защитника с выставленной вперед ногой. Стойка со ступнями на одной линии.

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: взаимодействия двух игроков — подстраховка.

Командные действия: переключения от действий в нападении к действиям в защите.

Контрольные игры и соревнования. Организация и проведение соревнований. Разбор проведенных игр. Устранение ошибок в игре.

Практические занятия. Соревнования по подвижным играм с элементами техники баскетбола. Соревнования по мини-баскетболу.

Контрольные испытания. Контрольные испытания по общей и специальной физической и технической подготовке.