Приложение к дополнительной

 общеразвивающей программе

физкультурно – спортивной направленности,

утверждено

приказом МАНОУ «Гимназия № 2»

 № 123 от «31» августа 2018г.

**Рабочая программа объединения**

**«Баскетбол»**

**дополнительной общеразвивающей программы**

**физкультурно-спортивной направленности**

**для учащихся 5-8 классов**

**срок реализации – 1 год**

Составитель

Васильев Александр Васильевич, учитель физической культуры

Кормильцев Евгений Владимирович, учитель физической культуры

2018 год

1. **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

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. Спортивные игры направлены на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

Интерес к баскетболу с каждым годом растет, поэтому по массовости и популярности он опережает многие виды спорта. У баскетбола есть еще одно ценное качество - он универсален. Так, систематические занятия баскетболом оказывают на организм занимающихся всестороннее развитие, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие.

В учебном процессе баскетбол используется как важное средство общей физической подготовки учащихся. Широкое применение баскетбола в системе физического воспитания объясняется несколькими причинами:

* доступностью игры для любого возраста;
* возможностью его использования для всестороннего физического развития и укрепления здоровья, воспитания моральных и волевых качеств и в тоже время использования его как полезного и эмоционального вида активного отдыха при организации досуга молодёжи;
* простотой правил игры, высоким зрелищным эффектом игрового состязания.

Рабочая программа по баскетболу направлена на приобретение учащимися теоретических сведений, овладение приемами техники и тактики, приобретения навыков участия в игре и организации самостоятельных занятий.

Цель:

Сформировать у учащихся устойчивые потребности к регулярным занятиям физической культурой и спортом, углублённое изучение спортивной игры баскетбол.

Задачи:

1. *Оздоровительные:*
* способствовать укреплению здоровья;
* содействие правильному физическому развитию;
* развитие двигательных способностей;
1. *Образовательные:*
* обучение основным приемам техники и тактики игры в баскетбол;
* развить необходимые физические качества (силу, выносливость, гибкость, координацию движения, быстроту);
* повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;
* Развитие физических способностей (силовых, скоростных, скоростно - силовых, координационных);
1. *Воспитательные:*
* любовь к спорту;
* воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма, навыков культурного поведения, чувство ответственности за себя;
* воспитанию нравственных и волевых качеств;

Рабочая программа по «Баскетболу» рассчитана на учащихся 5-8 классов. На реализацию программы отводится 70 часов из расчёта 2 часа в неделю.

1. **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Виды программного материала** | **Количество часов** |
|  |  |
|  | Основы баскетбола. Понятие о технике и тактике игры. История развития. Правила игры в баскетбол | 2 |  |
|  | Общая и специальная физическая подготовка | 8 |  |
|  | Техника и тактика игры | 60 |  |
|  | Всего | 70 |  |

1. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

В ходе изучения данной программы по баскетболу учащиеся приобретают знания о месте и значении игры в системе физического воспитания, о структуре рациональных движений в технических приёмах игры, изучают взаимодействие игрока с партнерами в групповых действиях для успешного участия в игре.

Программа рассчитана на изучение, закрепление, совершенствование полученных навыков и освоение более глубоких приёмов в течение года, избранного вида спорта, по следующим разделам:

1. Основы знаний. Краткие сведения истории развития баскетбола, правила соревнований. Правила игры. Правила соревнований.
2. Общая и специальная физическая подготовка. Упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движений, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определенные двигательные качества.
3. Изучение и обучение основам техники и тактики игры. Обучение технике - важнейшая задача учебно-тренировочной работы (при помощи подготовительных и подводящих упражнений). Технику баскетбола составляют специальные технические приемы: передвижения, остановки, ловля и передачи мяча, ведение мяча, броски мяча. Тактическая подготовка баскетболиста представляет собой постепенное усложнение условий, в которых приходится действовать, как индивидуально так и с другими игроками. Формирование тактических умений - это умение принять правильное решение и быстро выполнить его в различных игровых ситуациях; умение наблюдать и на основе наблюдений немедленно осуществлять ответные действия; умение взаимодействовать с другими игроками для достижения победы над соперником. К тактическим действиям в баскетболе относятся: защитные действия при опеке игрока без мяча, защитные действия при опеке игрока с мячом, перехват мяча, борьба за мяч после отскока от щита, быстрый прорыв, командные действия в защите, командные действия в нападении.

1. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Учебно-практическое оборудование

* Скамейка гимнастическая жесткая
* Щит баскетбольный
* Рулетка измерительная
* Мячи набивные
* Мячи баскетбольные
* Палки гимнастические
* Скакалки детские
* Секундомер

Литература для учащихся

1. Учебники для учащихся: физическая культура .5-7 класс : учеб, для общеобразоват. учреждений / [ М.Я. Беленский, И. М. Туревский, Т. Ю. Торочкова и др.] ; под ред. М. Я. Беленского. - 6-е изд.- М. : Просвещение, 2010.- 156 с.
2. <http://allbasketball.ru>
3. Лях В.И., Учебник «Физическая культура 8-9 класс» [Текст]/ В.И.Лях, А.А. Зданевич,- М.: Просвещение, 2007. 208с., ил.
4. Лях В.И., Учебник «Физическая культура 10-11 класс» [Текст]/ В.И.Лях, А.А. Зданевич,- М.: Просвещение, 2012. 237с., ил.
5. СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ
6. Портных Ю.И., Лосин Б.Е., Кит Л.С., Луткова Н.В., Минина Л.Н.. Игры в тренировке баскетболистов: Учебно-методическое пособие. /СПб. ГУФК им. П.Ф.Лесгафта, 2008г. -62 с.
7. Яхонтов Е.Р. Физическая подготовка баскетболистов: Учебное пособие /Е.Р. Яхонтов. 3-е изд., стереотипное: СПБ ГУФК им. П.Ф.Лесгафта. Высшая школа тренеров по баскетболу. - СПБ., Изд-во Олимп - СПб, 2007г. - 134 с.
8. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастера. - М.: Агентство «ФАИ», 1999г. – 224 с.: ил. - (серия «Спорт»)
9. Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. 4- издание.
10. Методическое пособие Д.И. Нестеровский. Баскетбол. Теория и методика обучения. Издательский центр «Академия», 2008 г.