



«Утверждаю»
Директор
МБОУ Талицкой СОШ
О.Г. Прудникова
Приказ № 41-2 от
«15» 08 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
«ДВИЖЕНИЕ ВВЕРХ»**

Педагог, реализующий программу:

Кулдышев И.А.

Талицы, 2022 г.

Пояснительная записка

В настоящее время баскетбол, как вид спорта получил широкое распространение в России и мире. Массовое привлечение детей к занятиям баскетболом позволило России добиться успехов на международной арене.

Тем не менее, проблемы подготовки спортивных резервов по баскетболу существуют. Речь идет в первую очередь о повышении класса массового баскетбола в обычных общеобразовательных школах, так как именно в этой среде рождаются таланты, воспитывается резерв сборных команд страны. Кроме того, спортивные игры, в том числе баскетбол, являются отличным средством поддержания и укрепления здоровья, развития физических и психических качеств ребенка. Усложненные условия деятельности и эмоциональный подъем позволяют легче мобилизовать резервы двигательного аппарата.

Большое значение при этом имеет влияние, которое оказывают занятия баскетболом на рост и развитие мозга подростка. Разнообразное воздействие во время игры стимулирует созревание нервных клеток и взаимосвязей между ними, способствует проявлению наследственных возможностей нервной системы.

В баскетболе постоянно изменяется игровая ситуация. Действовать приходится в зависимости от ситуации, а не по определенным программам. Основной формой деятельности мозга в этих условиях является не отработка стандартных навыков, а творческая деятельность – мгновенная оценка ситуации, решение тактических задач, выбор ответных действий.

Актуальность: Обучение сложной технике игры основывается на приобретении на начальном этапе простейших умений обращения с мячом. Специально подобранные игровые упражнения создают неограниченные возможности для развития координационных способностей: ориентирование в пространстве, быстрота реакций и перестроение двигательных действий, точность дифференцирования, воспроизведение и оценивание пространных,

силовых и временных параметров движений, способность к согласованию движений в целостные комбинации.

Цель (для данного года обучения):

Создание наиболее благоприятных условий для творческого созревания и раскрытия личностного потенциала каждого ребенка посредством игры в баскетбол.

Задачи (для данного года обучения):

Обучающие:

1. Содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы.
2. Помогать в овладении и закреплении разнообразных навыков и умений.
3. Обеспечивать эффективный отбор и своевременную спортивную подготовку одаренных детей, способных достичь высоких спортивных результатов.

Развивающие:

1. Способствовать нормальному росту организма и укреплению здоровья воспитанника.
2. Развивать и совершенствовать его физические и психомоторные качества, обеспечивающие высокую дееспособность.

Воспитательные:

1. Прививать жизненно важные гигиенические навыки.
2. Стимулировать развитие волевых и нравственных качеств, определяющих формирование личности ребенка.

Планируемые результаты

После изучения данной программы, обучающиеся должны приобрести следующие знания, умения и навыки:

Знать:

- правила личной гигиены, профилактики травматизма и оказание до врачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования, принципы создания простейших спортивных сооружений и площадок;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кровообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры;

- историческое развитие физической культуры в России, особенности развития избранного вида спорта.

Уметь:

- технически правильно осуществлять двигательные действия избранного вида спортивной специализации, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиции;

- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Физическая культура – важнейшее средство	1

	воспитания и укрепления здоровья учащихся. ОФП	
2	Техника передвижения при нападении.	1
3	Тактика нападения.	1
4	Индивидуальные действия без мяча.	1
5	Контрольные испытания.	1
6	Учебная игра. ОФП	1
7	Техника передвижения приставными шагами.	1
8	Совершенствование техники передвижения при нападении.	1
9	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча.	1
10	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
11	Костно-мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.	1
12	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча.	1
13	Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.	1
14	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП	1
15	Совершенствование техники передвижений. Специальная физическая подготовка.	1
16	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча.	1
17	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.	1
18	Предупреждение инфекционных	1

	заболеваний при занятиях спортом. Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.	
19	Взаимодействие трех игроков - «с крестный выход».	1
20	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.	1
21	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП	1
22	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП	1
23	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.	1
24	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.	1
25	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра	1
26	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП.	1
27	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении.	1
28	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.	1
29	Самоконтроль в процессе занятий спортом.	1

	Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП.	
30	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.	1
31	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.	1
32	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП	1
33	Травматизм и заболеваемость в процессе занятий спортом, оказание первой помощи при несчастных случаях. ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага.	1
34	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита.	1
35	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.	1
36	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.	1
37	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.	1
38	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП	1
39	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления	1

	движения.	
40	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.	1
41	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	1
42	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.	1
43	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.	1
44	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.	1
45	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.	1
46	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.	1
47	Контрольные испытания. Учебная игра.	1
48	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.	1
49	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.	1
50	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП.	1
51	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.	1
52	Организация командных действий по	1

	принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.	
53	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.	1
54	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП. Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.	1
55	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.	1
56	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».	1
57	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.	1
58	Противодействия взаимодействию трех игроков – «сдвоенному заслону». СФП	1
59	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).	1
60	Сущность и назначение планирования, и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.	1
61	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.	1
62	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.	1

63	Совершенствование техники ведения мяча.	1
64	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.	1
65	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.	1
66	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП	1
67	История развития баскетбола. Контрольные испытания.	1
68	Совершенствование техники ловли и передачи мяча.	1
69- 70	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.	2

Литература

1. Абаскалова Н.П. Теория и практика формирования здорового образа жизни учащихся и студентов в системе "школа-вуз": Автореф. докт. дис. Барнаул, 2000. - 48 с.
2. Бальсевич В.К., Лубышева Л.И. Физическая культура: молодежь и современность //Теор. и практ. физ. культ., 1995, № 4, с. 2-7.
3. Валеологические аспекты образования /Под ред. Э.М. Казина. Кемерово, 1995.
4. Виноградов П.А., Моченов В.П. Новый этап в развитии физкультурно-оздоровительной и спортивной работы среди учащейся молодежи //Теор. и практ. физ. культ., 1998, № 7, с. 24-26, 39-40.
5. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья. - М: ФиС, 1991.
6. Татарникова Л.Г. с соавт. Валеология - основа безопасности жизни ребенка. - СПб: Петрос, 1997. - 240 с.
7. Трещева О.Л. К вопросу системного обоснования индивидуального здоровья и его компонентов //Здоровье и образование: Матер. Междунар. конгресса валеологов. - СПб, 1999, с. 176-177.