

Пояснительная записка

В баскетбольном кружке могут заниматься дети в возрасте от 10-16 лет. Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на 1 год обучения.

Программа предусматривает проведение теоретических и практических Занятий, сдачу занимающимися контрольных нормативов, участие в соревнованиях.

Цель кружка заключается в содействии физическому развитию детей и подростков, воспитанию гармонично развитых, активных строителей Общества.

Основной принцип работы кружка по баскетболу- выполнение программных требований по физической, технической, тактической, теоретической подготовке, выраженных в количественных (часах) и качественных (нормативные требования) показателях.

Основой подготовки занимающихся в кружке баскетбола является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

В связи с этим для кружка баскетбола ставятся следующие задачи: укрепление здоровья и содействие правильному разностороннему развитию; укрепление опорно- двигательного аппарата; развитие быстроты, гибкости, ловкости; обучение техники ведению мяча, приема и передачи мяча,; обучение тактическим действиям в нападении и защите, привитие интереса к соревнованиям; выполнение нормативных требований по видам подготовки.

Занятие в кружке проводятся 1 раз в неделю по 3 часа. В кружок принимаются дети, допущенные школьным врачом к занятиям физической культурой.

В дальнейшем они проходят медицинский контроль 2 раза в год.

Программа рассчитана на 34 часа.

В кружке баскетбола занимаются дети 7-11 классов в количестве 15 человек.

Деятельность обучающихся оценивается по следующим критериям! Выполнение контрольных нормативов по общей; специальной физической- и технической подготовленности; выполнение 3 взрослого разряда.

Обучающиеся должны знать:

- физическая культура и спорт в России, -гигиена, врачебный контроль и самоконтроль, -сведения о строении и функциях организма человека, - влияние физических упр. на организм занимающихся, -правила игры, организация и проведение соревнований, -основы методики обучения и тренировки. **Обучающиеся должны уметь:**

-работать с периодическими изданиями педагогической и спортивной направленности.

-владеть техникой выполнения движений в баскетболе.

-самостоятельно проводить занятия физич. упр. -разрабатывать необходимый двигательный режим, -владеть навыками судейства в баскетболе.

-выполнять правила техники безопасности на занятиях физическими Упражнениями; оказывать первую медицинскую помощь. Обучающиеся должны демонстрировать:

Физическая подготовленность. 1 .Бег20м.

Д-3.5 сек М-3.3сек. 2.1прыжок в длину с места
Д-2.00 М-2.45. 3 .Высота подскока Д-48см М-6.1
.см 4.Бег 60м Д-8.7сек М-8.2сек.

Техническая подготовленность.

1. Ведение мяча 20м Д-9.0сек. М-8.0сек.
2. Штрафные броски Д 10-6раз. М10-7раз.
3. Броски в движении после ведения Д5-5р. М5-5р.
4. Броски с точек. Д20-11р. М 20-14р.

Содержание программы:

Теория: физическая культура и спорт в России; гигиена, врачебный контроль и самоконтроль; сведения о строении и функциях организма человека; влияние физических упр. на организм занимающихся; правила игры, организация и проведение соревнований; основы методики обучения и тренировки.

Практические занятия: Общая физическая подготовка. Строевые упр. гимнастические упр. (для мышц рук, шеи, туловища, ног, Газа). Акробатические упр, легкоатлетические упр. Спортивные игры Волейбол, футбол. Ходьба на лыжах и катание на коньках.

Специальная физическая подготовка. Бег по сигналу, челночный бег, эстафеты, упр. для развития прыгучести; Упр. с отягощениями (штанга, набивные мячи.); упр. для развития качеств, Необходимых при выполнении приемов и передач мяча. Упр. для развития качеств, необходимых при выполнении бросков Упр. для выполнения ведения мяча Упр. для развития качеств при защите кольца.

Техническая и тактическая подготовка. Техника нападения.

Техника передвижения: владения мячом, ловля 2-я руками на уровне груди; передача 1-ой рукой от пола; броски мяча 1-ой рукой сверху; ведение мяча.

Техника защиты. Техника передвижения. Техника овладения мячом; накрывание мяча.

Техника нападения. Индивидуальные действия: выбор¹ Места на площадке; групповые действия: взаимодействие двух игроков с заслонами; командные действия: позиционное нападение с применением заслонов.

Тактика защиты.

Индивидуальные действия; противодействие при бросках мяча в корзину; групповые действия; взаимодействие 2-х игроков; командные действия; плотная личная система защиты.

Контроль игры и соревнования; контрольные испытания.