|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  на заседании МC:  зам. директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_/Жичинская О.В./  Протокол МО №\_\_\_  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |  | **«Утверждено»**  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_/Тараторкина С.В../  Приказ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ от  «\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2016г. |

|  |  |
| --- | --- |
|  | **Муниципальное бюджетное образовательное учреждение**  **«Средняя общеобразовательная школа № 3» г.Енисейска**  663184, г. Енисейск, Красноярский край, ул. Ленина 102 т.8 (39195)2-23-06  e-mail:mousosh\_102@mail.ru |

**Программа**

**дополнительного образования детей**

Физкультурно-оздоровительное направление

**«Баскетбол»**

(наименование учебного предмета (курса)

**1 год**

**2015 – 2016 учебный год**

(срок реализации программы)

|  |  |
| --- | --- |
| Ф.И.О. разработчика  программы: | Гладких О.В., инструктор по физической культуре |

Год составления программы: 2016

**Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная программа по баскетболу составлена на основе Примерной программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ по баскетболу (этап начальной подготовки) под редакцией академика РАО, доктора педагогических наук, профессора, заслуженного деятеля науки РФ Ю.М. Портнова (допущена Федеральным агентством по физической культуре и спорту в 2006 г.), рекомендаций КСДЮСШОР г. Красноярска для занимающихся в физкультурно-спортивном клубе образовательного учреждения.(2006 г.).

Целью дополнительной образовательной программы по баскетболу является содействие всестороннему развитию личности.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих основных задач:

- укрепление здоровья, содействие нормальному физическому развитию;

- обучение жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- развитие двигательных способностей;

- приобретение необходимых знаний в области физической культуры и спорта;

- воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями,

сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и

укрепления здоровья;

- содействие воспитанию нравственных и волевых качеств.

Интеграция с предметами общеобразовательной программы. Формирование межпредметных связей в соответствии с целью целостного представления предмета. Темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами предмета физической культуры. Изучение техники выполнения любых двигательных умений невозможно без основ физики. Раздел здоровье и здоровый образ жизни близок к предмету биология. История физической культуры непосредственно связана с предметом история и т.д.

Занятия по программе рассчитаны на учащихся 5-8 классов. Режим работы составляет 4 часа в неделю, наполняемость группы – от 10 до 30 человек. В конце года учащиеся сдают контрольные

нормативы по о.ф.п.:

- бег 20 м;

- бег 300 м;

- высота подскока;

- прыжок в длину с места;

нормативы по технической подготовке:

- передвижения в защитной стойке;

- скоростное ведение;

- штрафные броски.

При определении тренировочных нагрузок, осуществлении развития физических качеств у юных спортсменов, обучении их технике и тактике необходимо учитывать периоды полового созревания и сентивные (чувствительные) фазы развития того или иного физического качества.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Морфофункциональные показатели,  физические качества | Возраст, лет | | | | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| Длина тела |  |  | + | + | + |
| Мышечная масса |  |  | + | + | + |
| Быстрота | + | + |  |  |  |
| Скоростно-силовые качества | + | + | + | + | + |
| Сила |  |  | + | + | + |
| Выносливость(аэробные возможности) | + |  |  |  |  |
| Анаэробные возможности | + | + |  |  |  |
| Гибкость | + |  |  |  |  |
| Координационные способности | + | + | + |  |  |
| Равновесие | + | + | + | + | + |

Теоретическая подготовка предполагает знания о физической культуре и спорте в России; сведениях о строении и функциях организма человека; влиянии физических упражнений на организм человека; гигиене, врачебном контроле и самоконтроле; правилах игры в волейбол; о местах занятий и инвентаре.

Физическая подготовка слагается из общей и специальной подготовки. Между ними существует тесная связь.

Общая физическая подготовка направлена на развитие основных двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости, а также на обогащение юных волейболистов разнообразными двигательными навыками. Из всего многообразия средств о.ф.п. в занятиях с юными баскетболистами преимущественно используются упражнения из гимнастики, акробатики, легкой атлетики, гандбола, подвижные игры.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных для игры в баскетбол. Основным средством с.ф.п. являются специальные ( подготовительные) упражнения и игры.

Техническая подготовка включает: перемещения и стойки; передачи и ловля на месте и в движении; броски по кольцу; повороты вперед и назад; ведение с изменением высоты отскока и с изменением направления, с изменением скорости передвижения;

Тактическая подготовка: Противодействие получению мяча; противодействие выходу на свободное место; противодействие розыгрышу мяча; противодействие атаке корзины; выход для получения мяча; выход для отвлечения мяча; атака корзины; «передай мяч и выходи».

Соревновательная подготовка имеет целью научить игроков, в полной мере используя свои физические кондиции, уверенно применять изученные технические приемы и тактические действия в сложных условиях соревновательной деятельности. Соревнования по физической подготовке, технической регулярно проводят на тренировочных занятиях, используя игровой и соревновательный методы, применяя тестирующие упражнения.

**Теоретическая подготовка**1. Развитие баскетбола в России и за рубежом.

2. Общая характеристика сторон подготовки спортсмена.

3. Физическая подготовка баскетболиста.

4. Техническая подготовка баскетболиста.

5. Тактическая подготовка баскетболиста.

6. Психологическая подготовка баскетболиста.

7. Соревновательная деятельность баскетболиста.

8. Организация и проведение соревнований по баскетболу.

9. Правила судейства соревнований по баскетболу.

10. Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом.

**Физическая подготовка**

1. Общая физическая подготовка

1.1. Общеразвивающие упражнения: элементарные, с весом собственного веса, с партнером, с предметами (набивными мячами, фитболами, гимнастическими палками, обручами, с мячами различного диаметра, скакалками), на снарядах (перекладина, опорный прыжок, стенка, скамейка, канат).

1.2. Подвижные игры.

1.3.Эстафеты.   
1.4. Полосы препятствий.

1.5. Акробатические упражнения (кувырки, стойки, перевороты, перекаты).

2. Специальная физическая подготовка

2.1. Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста.

2.2. Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста.

2.3. Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста.

2.4. Упражнения для развития ловкости баскетболиста.

**Техническая подготовка**

1. Упражнения без мяча

1.1. Прыжок вверх-вперед толчком одной и приземлением на одну ногу.   
1.2. Передвижение приставными шагами правым (левым) боком:

· с разной скоростью;

· в одном и в разных направлениях.

1.3. Передвижение правым – левым боком.

1.4. Передвижение в стойке баскетболиста.

1.5. Остановка прыжком после ускорения.

1.6. Остановка в один шаг после ускорения.

1.7. Остановка в два шага после ускорения.

1.8. Повороты на месте.

1.9. Повороты в движении.

1.10. Имитация защитных действий против игрока нападения.

1.11. Имитация действий атаки против игрока защиты.

2. Ловля и передача мяча

2.1. Двумя руками от груди, стоя на месте.

2.2. Двумя руками от груди с шагом вперед.

2.3. Двумя руками от груди в движении.

2.4. Передача одной рукой от плеча.

2.5. Передача одной рукой с шагом вперед.

2.6. То же после ведения мяча.

2.7. Передача одной рукой с отскоком от пола.

2.8. Передача двумя руками с отскоком от пола.

2.9. Передача одной рукой снизу от пола.

2.10. То же в движении.

2.11. Ловля мяча после полуотскока.

2.12. Ловля высоко летящего мяча.

2.13. Ловля катящегося мяча, стоя на месте.

2.14. Ловля катящегося мяча в движении.

 3. Ведение мяча

3.1. На месте.

3.2. В движении шагом.

3.3. В движении бегом.

3.4. То же с изменением направления и скорости.

3.5. То же с изменением высоты отскока.

3.6. Правой и левой рукой поочередно на месте.

3.7. Правой и левой рукой поочередно в движении.

3.8. Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте.

4. Броски мяча

4.1. Одной рукой в баскетбольный щит с места.

4.2. Двумя руками от груди в баскетбольный щит с места.

4.3. Двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки.

4.4. Двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места.

4.5.Двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения.

4.6.Одной рукой в баскетбольную корзину с места.

4.7. Одной рукой в баскетбольную корзину после ведения.

4.8. Одной рукой в баскетбольную корзину после двух шагов.

4.9. В прыжке одной рукой с места.

4.10. Штрафной.

4.11. Двумя руками снизу в движении.

4.12. Одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении.

4.13. В прыжке со средней дистанции.

4.14. В прыжке с дальней дистанции.

4.15. Вырывание мяча.

4.16. Выбивание мяча.

**Тактическая подготовка**

1. Защитные действия при опеке игрока без мяча.

2. Защитные действия при опеке игрока с мячом.

3. Перехват мяча.

4. Борьба за мяч после отскока от щита.

5. Быстрый прорыв.

6. Командные действия в защите.

7. Командные действия в нападении.

8. Игра в баскетбол с заданными тактическими действиями.

### Требования к учащимся после прохождения учебного материала

После прохождения учебного материала учащийся должен

Знать:

* характеристику современных форм построения занятий по баскетболу;
* использование ОРУ в решении задач физического развития здоровья;
* возрастные особенности ведущих психических процессов (внимания, памяти, мышления);
* возрастные особенности развития основных физических качеств.

Уметь:

* быстро и ловко передвигаться по площадке (в нападении - уметь правильно “открываться”, в защите - уметь правильно “закрывать” защитника);
* свободно ловить и передавать мяч различными способами и на различные расстояния; мяч правой и левой рукой;
* вести мяч правой и левой рукой;
* выполнять броски мяча с близкого расстояния;
* осуществить контроль функционального состояния организма при выполнении физических упражнений;
* определить уровень достижений оздоровительного эффекта и физического совершенства.

Демонстрировать:

* изученные элементы баскетбола в двусторонней учебной игре;
* взаимодействия с командой в двусторонней учебной игре;
* развитие физических способностей по социальным тестам средствами баскетбола и региональным тестам физической подготовленности;
* возрастную динамику физической подготовленности;
* оценку показателей физического развития.

**Материально- техническое обеспечение:**

* Помещение спортзала (баскетбольная площадка);
* Баскетбольные мячи – 20 шт;
* Баскетбольный щит – 4 шт;
* Набивные мячи – 10 шт;
* Скакалки – 20 шт;
* Стойки – 6 шт;

**Календарно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Дата** | **Кол-во часов** |
|  | Ведение мяча Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча. Учебная игра. | 03.09 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления Передачи мяча на месте, в движении. Бросок в кольцо на 2 шага. Учебная игра. | 06.09 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления Бросок в кольцо после передачи. Учебная игра. | 10.09 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления Тактика (2\*1, 3\*2). Учебная игра. | 13.09 | 2 |
|  | Обучение финтам Тактика (специальные упражнения). Учебная игра. | 17.09 | 2 |
|  | Совершенствование финтов Тактика (2\*1, 3\*2)  Ведение с изменением направления Учебная игра | 20.09 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления Тактика (1\*1, 2\*1, 3\*2). Учебная игра. | 24.09 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Передачи мяча в движении. Тактика (специальные упражнения). Учебная игра. | 27.09 | 2 |
|  | Учебная игра. | 01.10 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Бросок в  кольцо на 2 шага. Совершенствование остановок, передач. Учебная игра. | 04.10 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Бросок в  кольцо на 2 шага после передачи. Учебная  игра. | 08.10 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Тактика  игры в нападении и защите. Учебная игра. | 11.10 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Штрафной  бросок. Организация быстрого отрыва. Игра. | 15.10 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Броски со  средней дистанции. Игра. | 18.10 | 2 |
|  | Тактика игры 2\* 1; 3\*2. Учебная игра. | 22.10 | 2 |
|  | Ведение, передачи, остановки. Тактика 2\*1; 3\*2.  Учебная игра. | 25.10 | 2 |
|  | Ведение, передачи, остановки. Броски в кольцо.  Учебная игра. | 29.10 | 2 |
|  | Ведение. Штрафной бросок. Тактика 1\*1; 2\*1.  Быстрый отрыв. Учебная игра. | 08.11 | 2 |
|  | Ведение. Обучение заслонам. Быстрый отрыв.  Броски в кольцо. Учебная игра. | 12.11 | 2 |
|  | Ведение. Совершенствование заслонов. Игра. | 15.11 | 2 |
|  | Ведение. Совершенствование заслонов. Тактика  игры в нападении и защите. Учебная игра. | 19.11 | 2 |
|  | Учебная игра. | 22.11 | 2 |
|  | Ведение. Броски в кольцо с разных дистанций. Развитие двигательных качеств. Игра. | 26.11 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Взаимодействие в тройках. Передачи в движении в парах, тройках. Игра. | 29.11 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Тактика(3\*2),(2\*1). Учебная игра. | 03.12 | 2 |
|  | Совершенствование тактических действий в учебной игре.  Ведение с изменением направления. Бросок в  кольцо на 2 шага. Тактика игры 2\* 1. Игра. | 06.12 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Совершенствование остановок. Атака 2\* 1, 3\*2.  Учебная игра. | 10.12 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Броски в  кольцо. Передачи. Учебная игра. | 13.12 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Заслоны.  Броски в кольцо на 2 шага, в прыжке, с места.  Учебная игра. | 17.12 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Заслоны.  Совершенствование финтов. Учебная игра. | 20.12 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Финты.  Организация быстрого отрыва. Броски в кольцо. | 24.12 | 2 |
|  | Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении.  Учебная игра. | 27.12 | 2 |
|  | Ведение. Передачи. Тактика игры в нападении.  Учебная игра. | 14.01 | 2 |
|  | Атака 2\*1, 3\*2. Ведение. Тактика игры в нападении. Учебная игра. | 17.01 | 2 |
|  | Ведение. Передачи. Тактика игры в защите.  Учебная игра. | 21.01 | 2 |
|  | Ведение. Тактика игры в защите. Заслоны. Финты. Учебная игра. | 24.01 | 2 |
|  | Ведение. Передачи в движении в парах. Тактика  игры в защите. Учебная игра. | 28.01 | 2 |
|  | Атака 1\*1, 2\*1. Броски в кольцо. Учебная игра. | 31.01 | 2 |
|  | Ведение. Броски в кольцо с места, на 2 шага, в прыжке. Учебная игра. | 07. 02 | 2 |
|  | Ведение с изменением направления. Штрафной  бросок. Учебная игра. | 11.02 | 2 |
|  | Ведение мяча. Передачи в движении в парах.  Броски в кольцо со средней дистанции. | 14.02 | 2 |
|  | Тактика игры в нападении. Развитие скорости.  Стритбол. | 18.02 | 2 |
|  | Организация игры в нападении. Подбор мяча.  Учебная игра. | 21.02 | 2 |
|  | Ведение мяча. Передачи в движении в тройках.  Учебная игра. | 25.02 | 2 |
|  | Ведение мяча. Передачи в движении в парах, в  тройках. Стритбол. | 28.02 | 2 |
|  | Ведение мяча. Подбор мяча. Заслоны. Игра. | 07.03 | 2 |
|  | Тактика игры в защите. Заслоны. Штрафной бросок. Броски в кольцо. Стритбол. | 11.03 | 2 |
|  | Тактика игры в защите. Броски в кольцо. Игра. | 14.03 | 2 |
|  | Тактика игры в нападении, защите. Броски в  кольцо. Учебная игра. | 18.03 | 2 |
|  | Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого  отрыва. Заслоны. Учебная игра. | 21.03 | 2 |
|  | Ведение мяча. Передачи. Организация быстрого  отрыва. Штрафной бросок. Стритбол. | 25.03 | 2 |
|  | Тактика игры в нападении, защите. Броски в кольцо. Учебная игра. | 28.03 | 2 |
|  | Ведение мяча. Передачи. Броски в кольцо.  Учебная игра. | 01.04 | 2 |
|  | Учебная игра. Броски в кольцо с разных дистанций. | 04.04 | 2 |
|  | Ведение. Передачи в движении. Развитие скорости. Игра. | 08.04 | 2 |
|  | Ведение. Передачи. Броски в кольцо. Игра. | 11.04 | 2 |
|  | Личная защита в игровых взаимодействиях 4\*4, 3\*3. Штрафной бросок. | 15.04 | 2 |
|  | Ведение. Личная защита 4\*4, 3\*3. Броски в кольцо. Игра. | 18.04 | 2 |
|  | Совершенствование изученных элементов в учебной игре. | 22.04 | 2 |
|  | Ведение. Броски после передачи. Передачи в движении в тройках. Игра. | 25.04 | 2 |
|  | Передачи в движении в тройках. Взаимодействие3\*2, 2\*1. Учебная игра. | 29.04 | 2 |
|  | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. | 02.05 | 2 |
|  | Передачи в движении в тройках, парах. Ведение.  Учебная игра. | 06.05 | 2 |
|  | Личная защита в учебной игре. Броски в кольцо с места, в прыжке, на 2 шага. | 13.05 | 2 |
|  | Развитие двигательных качеств. Учебная игра. Броски в кольцо с места. | 16.05 | 2 |
|  | Тактика игры в защите, нападении. Броски в кольцо после передачи. Игра. | 23.05 | 2 |
|  | Учебная игра. | 27.05 | 2 |
|  | Промежуточная аттестация.  Соревнования. | 30.05 | 2 |

**Литература**

1. Байгулов Ю. П. Программа средней школы по физической культуре (внеклассная работа), М., Просвещение, 1982г.
2. Байгулов Ю. П. Мостки к мастерству. - Спортивные игры, 1974, №4:
3. Байгулов Ю. П:, Аверин Г. А. Атакует чемпион мира. - Спортивныe игры, 1973, N3
4. Бубэх. и др: Тесты в спортивной практике. М., 1968.
5. Рудик П. А. Психология. М., 1967.
6. **М.А. Давыдов. Судейство в баскетболе, - Москва, «Физкультура и спорт», 1983 г.**
7. **Е.Р. Яхонтова. Юный баскетболист: пособие для тренеров. - Москва, «Физкультура и спорт», 1987 г.**
8. **Приложение к газете «Первое сентября» - «Спорт в школе» №11, июнь 2003 г.**
9. **В.И. Лях, Г.Б. Мейксон. Физическое воспитание учащихся 5-7 классов: пособия для учителя. - Москва, «Просвещение», 2002 г.**