Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Беллыкская средняя общеобразовательная школа»

Утверждено

решением МС

протокол №… от ……

И.О. директора ОУ Красикова Г.В.

Дополнительная общеобразовательная программа физкультурно-спортивной направленности

**«Баскетбол»**

Возраст учащихся - 7-9 классы

Срок реализации 2016-2017 уч. г.

Количество часов - 70 ч. в год

Автор составитель: Бывшев С.П. учитель физкультуры

с. Беллык 2016

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа кружка баскетбол разработана для школьников 11-15 лет.

Программа кружка предусматривает распределение учебно-тренировочного материала на три года обучения.

Данная программа является программой дополнительного образования, предназначена для внеурочной формы дополнительных занятий по физическому воспитанию общеобразовательных учреждений.

**Место программы в образовательном процессе.**

В процессе изучения у учащихся формируется потребность в систематических занятиях физическими упражнениями , учащиеся приобщаются к здоровому образу жизни, приобретают привычку заниматься физическим трудом, умственная нагрузка компенсируется у них физической. Занятия спортом дисциплинируют, воспитывают чувство коллективизма, волю, целеустремленность, способствуют поддержке при изучении общеобразовательных предметов, так как укрепляют здоровье.

Программа органично вписывается в сложившую систему физического воспитания в школах. Благодаря этому ученики могут более плодотворно учиться, меньше болеть. Ученики, успешно освоившие программу, смогут участвовать в соревнованиях по баскетболу различного масштаба

**Цели и задачи**

Игра в баскетбол направлена на всестороннее физическое развитие и способствует совершенствованию многих необходимых в жизни двигательных и морально-волевых качеств.

**Цель** программы – углубленное изучение спортивной игры баскетбол.

Основными *задачами* программы являются:

- укрепление здоровья;

- содействие правильному физическому развитию;

- приобретение необходимых теоретических знаний;

- овладение основными приемами техники и тактики игры;

- воспитание воли, смелости, настойчивости, дисциплинированности, коллективизма , чувства дружбы;

- привитие ученикам организаторских навыков;

- повышение специальной, физической, тактической подготовки школьников по баскетболу;

- подготовка учащихся к соревнованиям по баскетболу.

**Содержание программы**

Материал программы даётся в трех разделах: основы знаний; общая и специальная физическая подготовка; техника и тактика игры.

В разделе «Основы знаний» представлен материал по истории баскетбола, правила соревнований.

В разделе «Общая и специальная физическая подготовка» даны упражнения, которые способствуют формированию общей культуры движения, подготавливают организм к физической деятельности, развивают определённые двигательные качества.

В разделе «Техника и тактика игры» представлен материал, способствующий обучению техническим и тактическим приёмам игры.

В конце обучения по программе учащиеся должны знать правила игры и принимать участие в соревнованиях.

Содержание самостоятельной работы включает в себя выполнение комплексов упражнений для повышения общей и специальной физической подготовки

**Методы и формы обучения**

Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической , тактической, общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных по 1.5 часу три раза в неделю, всего 136 часов.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяю и отдельные занятия-семинары по судейству, где подробно разбираю содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям баскетболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяю разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели использую: объяснение, рассказ, замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяю главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают мне создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнения;

- игровой;

- соревновательный;

- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;

- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах(станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

**Планирование и учет учебно-тренировочной работы**

При разработки годовых планов учебно-тренировочных занятий кружка особое внимание уделяю следующим основным положениям:

- непрерывность организации процесса тренировки;

- четкому определению задач и содержания учебно-тренировочных занятий;

- определению для каждого года обучения средств и методов физической, технической и теоретической подготовки;

- определению содержания и средств морально-волевой и психологической подготовки занимающихся;

- организация воспитательной работы;

- организация врачебного и педагогического контроля;

- определению для каждой группы плана участия в календарных соревнованиях года, формированию и сыгранности команд.

*Подготовительный период* начинается с каждым новым циклом тренировки и завершается к началу первых календарных игр основных соревнований. Основной задачей подготовительного периода является всесторонняя и хорошо организованная подготовка к успешному выступлению в предстоящих соревнованиях команд и отдельных спортсменов. Входе тренировочных занятий этого периода опробываются новые методические приемы, производиться подбор игроков в состав команд, осваиваются новые приемы техники и тактические действия, отрабатывается то, что будет взято на вооружение командой в соревновательный период.

Для более четкого планирования учебно-тренировочной и воспитательной работы подготовительный период делится на два этапа.

Основное внимание на первом этапе уделяю разносторонней общей, физической подготовке. Средства, применяемые на первом этапе: ОРУ, акробатические упражнения, кроссы, бег по беговой дорожке, прыжки, различные игры, упражнения с отягощениями, упражнения в отдельных игровых приёмах и несложных тактических действиях.

Основные формы тренировки на этом этапе: специализированные и комплексные занятия по общей, специальной физической и технической подготовке с постепенным увеличением общего объема тренировочных нагрузок и в меньшей степени их интенсивности.

Второй этап. Основная задача данного этапа – повышение уровня тренированности, развитие специальных качеств и навыков(по всем разделам подготовки), специфических для приобретения спортивной формы. Средства, применяемые на втором этап: ОРУ, упражнения специальной физической подготовки, специальные упражнения в технике и тактике, учебные и товарищеские игры. Основные формы тренировки на данном этапе – комплексные занятия по физической, технической и тактической подготовке, тематические тренировки по игровой подготовке, контрольные встречи и сыгровка команд в подводящих соревнованиях.

*Соревновательный период* каждого цикла начинается выступлением команды в соревнованиях.

Главная задача соревновательного периода – достижение максимальных стабильных результатов. Поэтому следует обратить внимание на сохранение и улучшение спортивной формы, устранение недостатков, выявленных в играх, на техническую, тактическую и психологическую подготовку к каждой конкретной игре.

Средства, применяемые в соревновательный период: в основном специальные игровые упражнения, двусторонние игры, а также упражнения специальной физической подготовки, совершенствования в технике игровых приёмах, а также групповых и командных тактических действиях.

*Переходный период* начинается после окончания соревнований. Основные задачи: постепенное снижение нагрузки и переход к активному отдыху.

При реализации данной программы я ожидаю следующие результаты:

- приобщение обучающих к самостоятельным занятиям физическими упражнениями и занятием любимым видом спорта в свободное время;

Организационно- методические указания

Весь процесс учебно-тренировочной работы должен обеспечивать высокий уровень овладения техникой игры, развитие физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости), воспитание волевых черт характера, укрепление здоровья занимающихся и на этой основе достижение высокого спортивного мастерства.

Все эти моменты учитываю в обучении и тренировке баскетболистов.

Основной формой проведения учебно-тренировочных занятий является урок. Каждый урок заранее разрабатываю .

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Кол-во часов** | **Элементы содержания** |
| 1 | **Правила безопасности**.  История возникновения баскетбола. | 1 | **Правила безопасности**.  История возникновения баскетбола .Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. |
| 2 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча на месте. Подвижные игры |
| 3 | Ведение мяча правой и левой рукой на месте. | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча на месте. Подвижные игры |
| 4 | Ловля и передачи мяча в парах на месте. | 1 | Стойка игрока. Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой на месте. Ловля и передачи мяча в парах на месте. Бросок мяча одной от плеча на месте. Подвижные игры |
| 5 | Бросок мяча одной от плеча в движении. | 1 | Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передачи мяча в парах в движении. Бросок мяча одной от плеча в движении. Подвижные игры |
| 6 | Подвижные игры. | 1 | Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передачи мяча в парах в движении. Бросок мяча одной от плеча в движении. Подвижные игры |
| 7 | Перемещение в стойке боком, лицом. | 1 | Перемещение в стойке боком, лицом. Ведение мяча правой и левой рукой в движении. Ловля и передачи мяча в парах в движении. Бросок мяча одной от плеча в движении. Подвижные игры |
| 8 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах , тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и в движении. Подвижные игры |
| 9 | Ловля и передачи мяча в парах, тройках на месте и в движении. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Ловля и передачи мяча в парах , тройках на месте и в движении. Бросок мяча одной от плеча с места и в движении. Подвижные игры |
| 10 | Подвижные игры | 1 | Подвижные игры |
| 11 | Правила игры в мини-баскетбол | 1 | Правила игры в мини-баскетбол  Пробегание отрезков 40, 60, 100 м.Кросс 1000м. |
| 12 | Пробегание отрезков 40, 60, 100 м.Кросс 1000м. | 1 | Правила игры в мини-баскетбол  Пробегание отрезков 40, 60, 100 м.Кросс 1000м. |
| 13 | Пробегание отрезков 40, 60, 100 м.Кросс 1000м. | 1 | Пробегание отрезков 40, 60, 100 м.Кросс 1000м. |
| 14 | Стартовые рывки с места. | 1 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений.  Пробегание отрезков 40, 60, 100 м. Кросс 1000 м. |
| 15 | Повторные рывки на максимальной скорости. | 1 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м. Ускорения из различных исходных положений.  Пробегание отрезков 40, 60, 100 м. Кросс 1000 м. |
| 16 | Ускорения из различных исходных положений. | 1 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до 20 м.  Пробегание отрезков 40, 60, 100 м. Кросс 1000 м. |
| 17 | Выполнять технико-тактические действия | 1 | Выполнять технико-тактические действия |
| 18 | Тактика свободного нападения. | 1 | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без смены мест. |
| 19 | Позиционное нападение (5:0) без смены мест. | 1 | **Правила безопасности**.  Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон |
| 20 | Нападение через заслон. | 1 | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон |
| 22 | Тактика свободного нападения. | 1 | Тактика свободного нападения.  Позиционное нападение (5:0) без смены мест. Нападение через заслон. |
| 23 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди, с отскоком в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. |
| 24 | Ведение мяча с разной высотой отскока. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди, с отскоком в парах на месте. Игра в мини-баскетбол. |
| 25 | Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока.. Игра в мини-баскетбол. |
| 26 | Передачи мяча с отскоком в парах на месте. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком. Ведение мяча с разной высотой отскока. Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди, с отскоком в парах на месте. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини-баскетбол. |
| 27 | Бросок мяча после ведения два шага. | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини-баскетбол. |
| 28 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини-баскетбол. |
| 29 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. |
| 30 | Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди. | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини-баскетбол. |
| 31 | Передачи мяча с отскоком от пола в тройках. | 1 | Ведение мяча с изменением направления. Передачи мяча одной рукой от плеча и двумя руками от груди, с отскоком от пола в тройках. Бросок мяча после ведения два шага. Игра в мини-баскетбол. |
| 32 | Опорные и простые прыжки. | 1 | Опорные и простые прыжки. Метание набивного мяча. |
| 33 | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. | 1 | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание набивного мяча. |
| 34 | Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | 1 | **Правила безопасности .** Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание набивного мяча. |
| 35 | Метание набивного мяча. | 1 | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание набивного мяча. |
| 36 | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. | 1 | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание набивного мяча. |
| 37 | Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. | 1 | Серийные прыжки с доставанием подвешенных предметов. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх. Метание набивного мяча. |
| 38 | Тактика свободного нападения. | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. |
| 39 | Выполнять технико-тактические действия | 1 | Выполнять технико-тактические действия |
| 40 | Тактика свободного нападения. | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. |
| 41 | Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. | 1 | Тактика свободного нападения. Позиционное нападение (5:0) со сменой мест. |
| 42 | Жесты судей | 1 | Жесты судей. Остановка двумя шагами и прыжком.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.  Игра в мини-баскетбол. |
| 43 | Остановка двумя шагами и прыжком. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.  Игра в мини-баскетбол. |
| 44 | Ведение мяча с изменением направления. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.  Игра в мини-баскетбол. |
| 45 | Бросок мяча после ловли и ведения. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.  Игра в мини-баскетбол. |
| 46 | Штрафной бросок. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок. |
| 47 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | Остановка двумя шагами и прыжком.  Ведение мяча с изменением направления. Бросок мяча после ловли и ведения. Штрафной бросок.  Игра в мини-баскетбол. |
| 48 | Ведение с изменением высоты отскока. | 1 | Ведение с изменением высоты отскока. Передачи мяча со сменой мест в движении .Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол. |
| 49 | Передачи мяча со сменой мест в движении . | 1 | Ведение с изменением высоты отскока. Передачи мяча со сменой мест в движении .Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол. |
| 50 | Бросок после остановки. | 1 | Ведение с изменением высоты отскока. Передачи мяча со сменой мест в движении .Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол. |
| 51 | Игра в мини-баскетбол. | 1 | Ведение с изменением высоты отскока. Передачи мяча со сменой мест в движении .Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол. |
| 52 | Передачи мяча со сменой мест. | 1 | Ведение с изменением высоты отскока. Передачи мяча со сменой мест в движении .Бросок после остановки. Игра в мини-баскетбол. |
| 53 | Ведение с пассивным сопротивлением. | 1 | Ведение с пассивным сопротивлением. Передача мяча со сменой мест в движении с сопротивлением. Бросок одной рукой от плеча в движении. Игра в мини-баскетбол |
| 54 | **Правила безопасности**  Игра в мини-баскетбол | 1 | **Правила безопасности**  Игра в мини-баскетбол |
| 55 | Стартовые рывки с места. | 1 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до15 м. |
| 56 | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до15 м. | 1 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до15 м. Ускорения из различных исходных положений |
| 57 | Ускорения из различных исходных положений | 1 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до15 м. Ускорения из различных исходных положений |
| 58 | Стартовые рывки с места. | 1 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до15 м. Ускорения из различных исходных положений |
| 59 | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до15 м. | 1 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до15 м. Ускорения из различных исходных положений |
| 60 | Ускорения из различных исходных положений | 1 | Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до15 м. Ускорения из различных исходных положений |
| 61 | Повторные рывки | 1 | Стартовые рывки с места. Повторные рывки на максимальной скорости на отрезках до15 м. Ускорения из различных исходных положений |
| 62 | Ускорения из различных исходных положений. | 1 | Ускорения из различных исходных положений |
| 63 | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). | 1 | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| 64 | Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» | 1 | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| 65 | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). | 1 | Нападение быстрым прорывом (1:0), (2:1). Взаимодействие двух игроков «Отдай мяч и выйди» |
| 66 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. | 1 | Бросок одной рукой от плеча со средней дистанции. Штрафной бросок. Вырывание и выбивание мяча. Учебная игра. |
| 67 | Защитные действия 1х1. | 1 | Защитные действия 1х1. Сочетание приемов : ведение – бросок в движении. Обманные движения. Учебная игра. |
| 68 | Сочетание приемов : ведение – бросок в движении. | 1 | Защитные действия 1х1. Сочетание приемов : ведение – бросок в движении. Обманные движения. Учебная игра. |
| 69 | Обманные движения. | 1 | Защитные действия 1х1. Сочетание приемов : ведение –передача - бросок в движении. Обманные движения. |
| 70 | Учебная игра. | 1 | Защитные действия 1х1. Сочетание приемов : ведение –передача - бросок в движении. Обманные движения. |