

Утверждено:
Директор
МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»
_____/Бурова Ю. Н./
Приказ №152/1-П от «30» августа 2021г.

**ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**
кружка «Баскетбол»
физкультурно-оздоровительной направленности.
Для учащихся 13 -18 лет,
срок реализации 1 год

Педагог дополнительного образования
Бойко Юрий Григорьевич

**МБОУ « Усть-Хайрюзовская СОШ»
2021-2022г**

Пояснительная записка

Учебная программа кружка «Баскетбол» составлена в соответствии с Законом РФ «Об образовании» и типовым положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей (постановление Правительства РФ от 07.03.1995 №233), нормативными документами Государственного комитета РФ по физической культуре и спорту, учебным планом МБОУ «Усть-Хайрюзовская СОШ»

Образовательный процесс кружка рассчитан на 1 год, где могут заниматься дети с 14-18 лет. Количественный состав 15 учащихся.

Баскетбол является одним из ведущих видов спорта в организации внеурочной работы в общеобразовательном учреждении. В осуществлении такой работы необходимо ориентироваться на единство всех форм системы физического воспитания школьников: урок физической культуры, мероприятия в режиме учебного дня, спортивные соревнования, физкультурные праздники.

Цель занятий – формирование физической культуры занимающихся.

Задачи работы:

- расширение двигательного опыта за счет овладения двигательными действиями из раздела «баскетбол» и использование их в качестве средств укрепления здоровья и формирования основ индивидуального здорового образа жизни;
- совершенствование функциональных возможностей организма;
- формирование позитивной психологии общения и коллективного взаимодействия;
- формирование умений в организации и судействе спортивной игры «баскетбол».

Работа по программе «баскетбол» предполагает проведение игр, спортивных конкурсов и состязаний на площадках и в спортивном зале, используя разный спортивный инвентарь, мячи различного диаметра, кегли, фишки, ориентиры и др.

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 2 часа 15 мин.

Продолжительность занятий	Периодичность в неделю	Кол-во занятий в год
2.15 часа	2 раза	68

Содержание программы структурировано по видам спортивной подготовки: теоретической, физической, технической и тактической.

Кроме того, в программе представлены контрольные тесты для занимающихся по физической и технической подготовленности, а также методическое обеспечение и литература. При этом большое внимание уделяется упражнениям специальной физической подготовки баскетболиста и тактико-техническим действиям баскетболиста.

Теоретическая подготовка включает вопросы истории и современного состояния баскетбола, правил соревнований по баскетболу, техники безопасности, а также вопросы, связанные с гигиеническими требованиями. Физическая подготовка дифференцирована на упражнения общей и специальной подготовки. Техническая подготовка включает упражнения без мяча и с мячом. В состав упражнений с мячом входят передача, прием, ведение и броски по кольцу. Тактические действия включают действия (индивидуальные и командные) игрока в нападении и защите

Учебный план секционных занятий по баскетболу.

№	Виды спортивной подготовки	Кол-во занятий
1	Теоретическая	В процессе занятий
2	Техническая	

	2.1. Имитационные упражнения без мяча	В процессе занятий
	2.2.Ловля и передача мяча	5
	2.3. Ведение мяча	5
	2.4. Броски мяча	5
3	Тактическая	
	3.1. Действия игрока в защите	5
	3.2. Действия игрока в нападении	5
4	Физическая	
	4.1. Общая подготовка	5
	4.2. Специальная	10
5	Игровые занятия, участие в соревнованиях по баскетболу	26
6	Тестирование	2
ИТОГО		68

Тестирование уровня физической подготовленности занимающихся проводится по региональным тестам в начале и в конце учебного года с их последующим анализом и представлением занимающимся.

Содержательное обеспечение разделов программы.

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),
- 1.2. Подвижные игры.
- 1.3. Эстафеты.
- 1.4. Полосы препятствий.

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:
- 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.

Ожидаемый результат:

Реализация данной программы будет способствовать повышению физиологической активности систем организма, содействию оптимизации умственной и физической работоспособности в режиме учебной деятельности, более успешной адаптации ребенка к школе, повышению интереса к занятиям физической культурой, увеличению числа учащихся стремящихся вести здоровый образ жизни.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

- формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
- развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
- формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметными результатами (познавательные, регулятивные, коммуникативные УУД)

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Направленность на усиление оздоровительного эффекта педагогического процесса достигается за счет включения в содержание программы материалов о разнообразных оздоровительных системах и комплексах упражнений с мячом с учетом индивидуального физического развития и подготовленности учащихся и состояния их здоровья.

Контрольные тесты (требования к учащимся).

№	Тесты		
		М	Д
1	Ведение мяча с обводкой стоек (через 3 м). Отрезок 15 м. туда и обратно	9.3	10.3
2	Челночный бег 3х10м с ведением мяча (сек).	9,2	9,4
3	Штрафной бросок (из 10 бросков).	3	3
4	Бросок в кольцо после ведения мяча (из 10 попыток).	3	3
5	Броски мяча в стенку с 3м и ловля после отскока за 30 сек (количество раз).	17	16
	Соревнования	Активное участие в спортивно-массовых соревнованиях, самостоятельное судейство.	

Условия реализации программы: Спортивный зал: 23*11,20, 2 раздевалки с душевыми кабинками, туалетом, индивидуальными шкафчиками, инструкторская, 2 зоны хранения инвентаря и оборудования.

Материально – техническое обеспечение: Канат для перетягивания – 1 , мат гимнастический - 10, мячи разные (баскетбольные, волейбольные, футбольные, резиновые, мячи для метания) - 60 , обручи - 20, перекладина - 4, планка для прыжков – 1, гантели нарезные 14, силовые тренажеры-2, доска для прессы-1, тренажер для прессы-1, гимнастическая перекладина универсальная-5, , зона приземления-1, стойка для прыжков в высоту – 2, медицинбол-10, барьеры-20, коврики гимнастические-10, канат для перетягивания-1,

Методическое обеспечение и литература.

1. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1–11-х классов /В.И. Лях, / “Просвещение”. М., 2014
2. Примерная федеральная программа (Матвеев А.П., 2005).

3. **Календарно – тематическое планирование «Баскетбол» .**

№ п/п	Кол-во часов	Название темы
1.	2	Единая спортивная классификация. ОФП. СПУ.
2.	2	Совершенствование техники передвижения при нападении. Учебная игра
3.	2	Тактика нападения. Индивидуальные действия с мячом и без мяча. Учебная игра
4.	2	Контрольные испытания. Учебная игра.
5.	2	Костно- мышечная система, ее строение, функции. Техника передвижения приставными шагами.
6.	2	Индивидуальные действия при нападении с мячом и без мяча. Учебная игра
7.	2	ОРУ, Индивидуальные действия при нападении. Учебная игра.
8.	2	Гигиенические основы режима труда и отдыха юных спортсменов. ОФП. Учебная игра
9.	2	Совершенствование техники передвижений. ОРУ. Специальная физическая подготовка.
10.	2	Выбор способа ловли в зависимости от направления и силы полета мяча. Учебная игра
11.	2	Взаимодействие двух игроков - «заслон в движении». Учебная игра.
12.	2	Сочетание выполнения различных способов ловли мяча в условиях жесткого сопротивления.
13.	2	Взаимодействие трех игроков - «скрестный выход». Учебная игра
14.	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств. Учебная игра.
15.	2	Гигиенические требования к питанию юных спортсменов. ОФП. Учебная игра
16.	2	Скрытые передачи мяча под рукой, из-за спины, из-за спины в пол. СФП
17.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях позиционного нападения.
18.	2	Применение изученных взаимодействий в условиях личного прессинга.

		Учебная игра
19.	2	Восстановительные мероприятия в спорте. Инструкторская и судейская практика. Учебная игра
20.	2	Контрольные испытания. Бросок мяча над головой (полукрюк, крюк). СФП.
21.	2	Систематический врачебный контроль за юными спортсменами. ОФП. Командные действия в нападении. Учебная игра
22.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке. Инструкторская и судейская практика.
23.	2	Самоконтроль в процессе занятий спортом. Ведение мяча с поворотом кругом. ОФП. Учебная игра
24.	2	Сочетание выполнения бросков мяча из различных точек в условиях жесткого сопротивления.
25.	2	Выбор места и момента для борьбы за отскочивший от щита мяч при блокировке. Учебная игра.
26.	2	Противодействие взаимодействию двух игроков – «заслону в движении». СФП. Учебная игра
27.	2	ОФП. Бросок мяча в движении с одного шага. Учебная игра
28.	2	Блокировка при борьбе за овладение мячом, отскочившим от щита. Учебная игра
29.	2	Взаимодействие двух игроков «подстраховка». Многократное выполнение технических приемов.
30.	2	Общая характеристика спортивной тренировки. ОФП. Совершенствование техники передачи мяча.
31.	2	Сочетание способов передвижения с выполнением различных технических приемов в усложненных условиях. Учебная игра.
32.	2	Действия одного защитника против двух нападающих. СФП, тестирование.
33.	2	Средства и методы спортивной тренировки. Ведение мяча с изменением направления движения. Учебная игра
34.	2	Применение изученных защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих.
35.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий.
36.	2	Система зонной защиты 2 – 3, 2 – 1 - 2. Учебная игра.
37.	2	Формы организации занятий в спортивной тренировке. ОФП. Совершенствование техники броска мяча.
38.	2	Сочетание личной и зонной системы защиты в процессе игры.
39.	2	Применение изученных взаимодействий в системе быстрого прорыва. Учебная игра.
40.	2	Воспитание нравственных и волевых качеств. Психологическая подготовка в процессе тренировки. СФП. Ведение мяча с переводом на другую руку.
41.	2	Контрольные испытания. Учебная игра.
42.	2	Противодействие игрокам различных игровых функций при разных системах игры в нападении.
43.	2	Инструкторская и судейская практика. Учебная игра.

44.	2	Ведение мяча с изменением высоты отскока. ОФП
	2	Физическая подготовка спортсмена. СФП. Передача мяча двумя руками с отскоком от пола.
46.	2	Организация командных действий по принципу выбора свободного места с использованием изученных групповых взаимодействий.
47.	2	Чередование упражнений на развитие специальных физических качеств.
48.	2	Техническая подготовка юного спортсмена. ОФП . Чередование изученных технических приемов в различных сочетаниях.
49.	2	Бросок мяча изученными способами после выполнения других технических приемов. Учебная игра.
50.	2	Тактическая подготовка юного спортсмена. Учебная игра. Взаимодействие двух игроков «подстраховка».
51.	2	Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. Техника овладения мячом.
52.	2	Противодействия взаимодействию трех игроков – «двоенному заслону». СФП
53.	2	Чередование изученных тактических действий (индивидуальных, групповых, командных).
54.	2	Сущность и назначение планирования и его виды. Учебная игра. Совершенствование техники броска мяча изученными способами.
55.	2	Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков в зависимости от ситуации на площадке.
56.	2	Характерные особенности периодов спортивной тренировки. Учебная игра.
57.	2	Совершенствование техники ведения мяча. Учебная игра
58.	2	Учет в процессе спортивной тренировки. ОФП.
59.	2	Правила игры и методика судейства. Учебная игра.
60.	2	Переключения от действий в нападении к действиям в защите. СФП
61.	2	История развития баскетбола. Контрольные испытания. Учебная игра
62.	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Соревнования на первенство школы
63.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра
64.	2	Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. Учебная игра
65.	2	Совершенствование техники бросков мяча.
66.	2	Совершенствование тактических действий в нападении и защите. Учебная игра.
67.	2	Совершенствование техники ловли и передачи мяча. Учебная игра
68.	2	Итоги прошедшего спортивного года. Соревнования на первенство кружка. Учебная игра.