

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Баткатская средняя общеобразовательная школа»**

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

Физкультурно-спортивной НАПРАВЛЕННОСТИ

«Юный баскетболист»

Срок реализации программы 1 год

Целевая группа: учащиеся 11-13 лет (5, 6 класс)

Составитель:

Учитель по физической культуре

Еремин С.Н.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности физкультурно-спортивного направления разработана на основе нормативно-правовой базы: Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; пособия для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.; и на примерной программе спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, под редакцией Ю.М.Портнова, В.Г. Башкирова и др. (изд. Советский спорт 2006г.).

Программа внеурочной деятельности **по баскетболу «Юный баскетболист»** для учащихся 5 и 6 классов способствует гармоничному развитию физических и духовных сил юных спортсменов, воспитанию социально активной личности готовой к трудовой деятельности.

Чтобы играть в баскетбол, необходимо уметь быстро выполнять двигательные действия, высоко прыгать, мгновенно менять направление и скорость движения, обладать ловкостью и выносливостью. Занятия баскетболом улучшают работу сердечно-сосудистой и дыхательной систем, укрепляют костную систему, развивают подвижность суставов, увеличивают силу и эластичность мышц. Постоянное взаимодействие с мячом способствует улучшению глубинного и периферического зрения, точности и ориентировке в пространстве. Развивается двигательная реакция на зрительные и слуховые сигналы. Игра в баскетбол требует от занимающихся максимального проявления физических возможностей, волевых усилий и умения пользоваться приобретёнными навыками. Проявляются положительные эмоции: жизнерадостность, бодрость, желание победить. Развивается чувство

ответственности, коллективизма, скорость принятия решений. Благодаря своей эмоциональности игра в баскетбол представляет собой средство не только физического развития, но и активного отдыха. Широкому распространению баскетбола содействует несложное оборудование: небольшая площадка, баскетбольные щиты и мяч.

Новизна программы заключается в том, что в ней предусмотрено уделить большее количество учебных часов на разучивание и совершенствование тактических приёмов, что позволит учащимся идти в ногу со временем и повысить уровень соревновательной деятельности в баскетболе. Реализация программы предусматривает также психологическую подготовку, которой в других программах уделено незаслуженно мало внимания. Целесообразность и актуальность программы заключается в том, что занятия по ней, позволят учащимся восполнить недостаток навыков и овладеть необходимыми приёмами игры во внеурочное время, так как количество учебных часов отведённых на изучение раздела «Баскетбол» в школьной программе недостаточно для качественного овладения игровыми навыками и в особенности тактическими приёмами. Программа актуальна на сегодняшний день, так как её реализация восполняет недостаток двигательной активности, имеющийся у подростков, имеет оздоровительный эффект, а также благотворно воздействует на все системы детского организма.

Отличительная особенность программы «Юный баскетболист» в её социальной направленности. Программа предоставляет возможности детям, достигшим 11-13 летнего возраста, но не получившим ранее практики занятий баскетболом или каким-либо другим видом спорта, имеющим различный уровень физической подготовки, приобщиться к активным занятиям баскетболом, укрепить здоровье, получить социальную практику общения в детском коллективе. Предлагаемая программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

Цель программы: укрепление здоровья, физического развития и подготовленности; воспитание личностных качеств; освоение и совершенствование жизненно важных двигательных навыков, основ спортивной техники избранного вида спорта.

Задачи программы:

- 1) Ознакомить с основными правилами игры в баскетбол;
- 2) Укрепление здоровья и содействие правильному физическому развитию и разносторонней физической подготовленности;
- 3) Укрепление опорно – двигательного аппарата, развитие быстроты, гибкости, ловкости;
- 4) Воспитывать чувство ответственности, коллективизма, уважения к партнеру и сопернику;
- 5) Развивать координационные способности и силу воли.

Срок реализации программы – 1 год.

Формы занятий: теоретические, практические, участие в соревнованиях.

Режим занятий: 1 раза в неделю – по 1 часу (40 минут). Количество часов в год 34.

1. Планируемые результаты

Данная программа внеурочной деятельности направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- формирование устойчивого интереса, мотивации к занятиям физической культурой и к здоровому образу жизни;
- воспитание морально-этических и волевых качеств;
- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- уметь организовать самостоятельные занятия баскетболом, а также, с группой товарищей;
- организовывать и проводить соревнования по баскетболу в классе, во дворе, в оздоровительном лагере;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития;

Предметные результаты:

- знать об особенностях зарождения, истории баскетбола;
- знать о физических качествах и правилах их тестирования;
- выполнять упражнения по физической подготовке в соответствии с возрастом;
- владеть тактико-техническими приемами баскетбола;
- знать основы личной гигиены, причины травматизма при занятиях баскетболом и правила его предупреждения;
- владеть основами судейства игры в баскетбол.

В итоге реализации программы внеурочной деятельности учащиеся *должны:*

знать

- значение баскетбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;
- правила безопасного поведения во время занятий по баскетболу;
- название разучиваемых технических приемов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приемов и тактических действий;
- упражнения на развитие физических способностей (скоростных, силовых, скоростно-силовых, координационных, выносливости и гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценивания физической и технической подготовленности и требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по баскетболу;
- жесты баскетбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами баскетбола;

уметь

- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях по баскетболу;
- выполнять технические приемы и тактические действия;
- контролировать свое самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях по баскетболу; играть в баскетбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты баскетбольного судьи;
- проводить судейство по баскетболу.

Проверка умений и навыков проходит на каждой тренировке путем выполнения изученных элементов каждым ребенком. При необходимости проводится индивидуальная отработка элементов.

Подведение итогов реализации программы проводится в форме выполнения контрольных нормативов 1 раз в год (май), участия в соревнованиях по баскетболу в Спартакиаде школьников школы между классами, участия в других турнирах.

Контрольные нормативы.

№	Контрольные упражнения.	1 год обучения.		
		«5»	«4»	«3»
1.	Прыжок в длину с места (см)	160	150	140
2.	Высота подскока (см)	30	25	20
3.	Ведение мяча вокруг центрального круга с последующим броском 1 раз (секунды).	18	22	25
4.	Ведение – два шага – бросок (из 10 попыток).	8	6	4
5.	Броски с 5-ти точек с каждой точки 2 раза.	7	6	5
6.	Штрафные броски (из 10 попыток)	6	5	4
7.	Броски 3-х очковые (из 10 попыток)	3	2	1

2. Основное содержание программы

Теоретические занятия

«Краткий обзор развития баскетбола в России и за рубежом»

История появления баскетбола как игры. Развитие баскетбола за рубежом. Развитие баскетбола в России. Баскетбол как вид спорта. Развитие школьного баскетбола.

«Оборудование и инвентарь»

Необходимое оборудование для игры в баскетбол. Стандарты баскетбольного оборудования. Разметка площадки. Назначение спортивного инвентаря и его использование в игре.

«Гигиена, врачебный контроль, предупреждение травм».

Соблюдение санитарно – гигиенических норм во время занятий баскетболом. Форма одежды, обувь для занятий. Прохождение диспансеризации как необходимое условие сохранения здоровья. Инструктаж по технике безопасности при игре в баскетбол.

«Правила соревнований».

Основные правила игры в баскетбол. Правила безопасности и профилактика травматизма на занятиях по баскетболу. Терминология в баскетболе. Техника выполнения игровых приемов. Тактические действия в баскетболе. Правила соревнований по баскетболу. Жесты судей.

Практические занятия

1. «Общая физическая подготовка» (ОФП).

Строевые упражнения. Гимнастические упражнения. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения для мышц ног и таза. Акробатические упражнения. Легкоатлетические упражнения. Подвижные и спортивные игры.

Строевые упражнения. Шеренга, колонна, фланг, интервал, дистанция. Перестроения: в одну, две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Построение, выравнивание строя, расчет по строю, повороты на месте. Переход на ходьбу и бег, на шаг. Остановка. Изменение скорости движения строя.

Упражнение для рук и плечевого пояса. Из различных исходных положений (в основе стойке, на коленях, сидя, лежа) – сгибание и разгибание рук, вращения, махи, отведение и приведение, рывки одновременно обеими руками и разновременно, то же во время ходьбы и бега.

Упражнение для ног. Поднимание на носки; сгибание ног в тазобедренных суставах; приседание; отведение; приведения и махи ноги в переднем, заднем и боковом направлениях; выпады, пружинистые покачивания в выпаде; подскоки из различных исходных положений ног (вместе, расширение плеч, одна впереди другой и т.п.); сгибание и разгибание ног смешанных висах и упорах; прыжки.

Упражнения для шеи и туловища. Наклоны, вращения, повороты головы; наклоны туловища, круговые вращения туловищем, повороты туловища, поднимание прямых и согнутых ног положении лежа на спине; из положения лежа на спине переход в положения сидя; смешанные упоры в положение лицом и спиной вниз; угол из исходного положения лежа, сидя и в положении виса; различные сочетания этих движений.

Упражнение для всех групп мышц. Могут выполняться с короткой и длинной скакалкой, гантелями, набивными мячами, мешочками с песком, резиновыми амортизаторами, палками, со штангой (для юношей).

Упражнения для развития силы. Упражнения с преодолением собственного веса: подтягивание из виса, отжимание в упоре, приседания на одной и двух ногах. Преодоление веса и сопротивления партнера. Переноска и перекладывание груза. Лазанье по канату, шесту, лестнице. Перетягивание каната. Упражнения на гимнастической стенке. Упражнения с набивными мячами.

Упражнения для развития быстроты. Повторный бег по дистанции от 30 до 100м со старта и с ходу с максимальной скоростью. Бег по наклонной плоскости вниз. Бег за лидером (велосипедист, более быстрый спортсмен). Бег с гандикапом с задачей догнать партнера. Выполнения общеразвивающих упражнений в максимальном темпе.

Упражнения для развития гибкости. Общеразвивающие упражнения с широкой амплитуды движения. Упражнения с помощью партнера (пассивный наклоны, отведение ног, рук до предела, мост, шпагат). Упражнения с гимнастической палкой или сложенной вчетверо скакалкой: наклонные повороты туловища с различными положениями предметов (вверх, вперед, вниз, за голову, на спину); перешагивание и перепрыгивание, «выкруты» и круги. Упражнения на гимнастической стенке, гимнастической скамейки.

Упражнения для развития ловкости. Разнонаправленные движения рук и ног. Кувырки вперед, назад, в стороны с места, с разбега и с прыжка. Перевероты вперед, в стороны, назад. Прыжки опорные через козла, коня. Прыжки с подкидного мостика. Упражнения в равновесии на гимнастической скамейки, бревне. Жонглирование двумя – тремя теннисными мячами. Метание мячей в подвижную и не подвижную цель. Метание после кувырков, поворотов.

Упражнения для развития скоростно-силовых качеств. Прыжки в высоту через препятствия, планку, в длину с места, многократные прыжки с ноги на ногу, на двух ногах. Перепрыгивание предметов (скамеек, мячей и др.), «чехарда». Прыжки в глубину. Бег и прыжки по лестнице вверх и вниз. Эстафеты комбинированные с бегом, прыжками, метаниями.

Упражнения для развития общей выносливости. Бег равномерно и переменный на 500, 800, 1000м. Кросс на дистанции для девушек до 3км, для юношей до 5км.

2. «Специальная физическая подготовка» (СФП).

Упражнения для развития быстроты передвижения. Упражнения для развития скоростных и силовых качеств. Упражнения для увеличения высоты прыжка. Упражнения для развития выносливости (кроссовая подготовка).

Упражнения для развития быстроты движения и прыгучести. Ускорение, рывки на отрезках от 3 до 40м из различных положений (сидя, стоя, лежа) лицом, боком и спиной вперед. Бег с максимальной частотой шагов на месте и перемещаясь. Рывки по зрительно воспринимаемым сигналам: вдогонку за партнером, в соревновании с партнером за овладением мячом, за летящим мячом с задачей поймать его. Бег за лидером без смены и со сменой направления (зигзагом, лицом и спиной вперед, челночный бег, с поворотом). Бег на короткие отрезки с прыжками в конце, в середине, начале дистанции. Прыжки в глубину с последующим выпрыгиванием вверх (одиночные, сериями). Многократные прыжки с ноги на ногу (на дальность при определенном количестве прыжков; на количество прыжков при определенном отрезке от 10 до 50м). Прыжки на одной ноге на месте и в движении без подтягивания и с подтягиванием бедра толчковой ноги. Прыжки в стороны (одиночные и сериями) на месте через «канавку» и продвигаясь вперед, назад. Бег и прыжки с отягощениями (пояс, манжеты на голенях, набивные мячи, гантели).

Упражнения для развития качеств, необходимых для выполнения броска. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах и круговые движения кистями. Отталкивание от стены ладонями и пальцами одновременно и по переменно правой и левой рукой. Передвижение в упоре на руках по кругу (вправо и влево), носки ног на месте. Передвижение на руках в упоре лежа, ноги за голеностопные суставы удерживает партнер. Из упора лежа «подпрыгнуть» одновременно толкаясь руками и ногами, сделать хлопок руками. Упражнения для кистей рук с гантелями, булавами, кистевыми эспандерами, теннисными мячами (сжимание). Поднимание и опускание, отведение и подведение рук с гантелями в положение лежа на спине на скамейки. Метание мячей различного веса и объема (теннисного, хоккейного, мужского и женского баскетбольного набивного мяча весом 1 – 5 кг) на точность, дальность, быстроту. Удары по летящему мячу (волейбольному, баскетбольному в прыжке, с места, с разбега, в стену, через волейбольную сетку, через веревочку) на точность в попадание в цель. Бросок мяча в прыжки с разбега, толкаясь о гимнастическую скамейку. Бросок мяча в прыжке с подкидного мостика на точность попадания в мишени на полу и на стене, в ворота.

Упражнения для развития игровой ловкости. Подбрасывание и ловля мяча в ходьбе и беги, после поворота, кувырк, падения. Ловля мяча после кувырка с попаданием в цель. Прыжки вперед и вверх с подкидного мостика с выполнением различных действий с мячом и без мяча в фазе полета (сохранить вертикальное положение туловища). Ведение мяча с ударом о скамейку; ведение с ударами в пол, придвигаясь по скамейки, ведение с перепрыгивание препятствий. Ведение одновременно правой и левой рукой двух мячей, со сменой рук. Ведение мяча с одновременным выбиванием мяча у партнера. Комбинированные упражнения, состоящие из бега, прыжков, ловли, передачи, бросков, ведения с предельной интенсивностью. Эстафеты с прыжками, ловлей, передачей и бросками мяча. Перемещение партнеров в парах лицом друг к другу, сохраняя расстояние между ними 2 – 3 м.

Упражнения для развития специальной выносливости. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико–тактических упражнениях с различной интенсивностью и различной продолжительностью работы и отдыха. Игры учебные с удлиненным временем, с заданным темпом перехода от защиты к нападению и обратно. Круговая тренировка (скоростно-силовая, специальная).

3. «Техническая и тактическая подготовка» (ТТП).

Передвижения и остановки без мяча.

Стойка игрока. Перемещения в защитной стойке: вперед, назад, вправо, влево. Бег: лицом вперед, приставными шагами в стороны, вперед и назад, спиной вперед. Скоростные рывки из различных исходных положений. Остановки: двумя шагами, прыжком. Прыжки,

повороты вперед, назад. Сочетание способов передвижений (бег, остановки, прыжки, повороты, рывки).

Ловля мяча.

Ловля мяча: двумя руками на уровне груди; двумя руками «высокого» мяча (в прыжке).

Передачи мяча.

Передача мяча двумя руками от груди на месте и в движении. Передача мяча одной рукой от плеча. Передача мяча двумя руками сверху.

Ведение мяча.

Ведение мяча правой и левой рукой с высоким и низким отскоком (на месте и в движении). Ведение мяча с изменением скорости передвижения. Ведение мяча с изменением высоты отскока (на месте и в движении). Ведение мяча в движении с переводом на другую руку. Ведение мяча с изменением направления движения. Ведение мяча с обводкой препятствий.

Броски мяча.

Бросок мяча двумя руками от груди с места. Бросок мяча одной рукой от плеча с места. Бросок мяча одной рукой от плеча в движении после ведения. Бросок в кольцо одной рукой сверху в прыжке. Штрафной бросок. 3-х очковый бросок.

Отбор мяча.

Выбивание мяча из рук соперника, выбивание мяча при ведении. Вырывание мяча из рук соперника. Накрывание мяча при броске.

Отвлекающие приемы (финты).

Финты без мяча. Финты с мячом.

Выполнение комбинаций из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.

Сочетание приемов без броска мяча в кольцо. Сочетание приемов с броском мяча в кольцо.

Тактика игры.

Индивидуальные действия в нападении и защите.

Групповые действия в нападении и защите:

- взаимодействие двух игроков;
- взаимодействие двух нападающих против одного защитника(2X1);
- взаимодействие двух нападающих против двух защитников (2X2)
- взаимодействие двух игроков в нападении через «заслон»;
- взаимодействие трех нападающих против двух защитников (3X2);
- взаимодействие в нападении с участием двух игроков («передай мяч и выйди на свободное место»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («тройка»);
- взаимодействие в нападении с участием трех игроков («малая восьмерка»).

Двусторонняя учебная игра.

4. «Игровая подготовка». Подвижные игры и эстафеты. Учебная игра.

Игры и эстафеты на закрепление и совершенствование технических приемов и тактических действий, учебная игра.

3. Тематическое планирование

№	Наименование разделов, тем	Количество часов	Вид контроля
1	Теория	1	
2	ОФП	7	
3	СФП	4	

4	Техническая и тактическая подготовка	10	
5	Игровая подготовка	10	
6	Контрольные испытания	2	Сдача контрольных нормативов
	Всего:	34	

Список использованной литературы

- Пособие для учителей и методистов: Внеурочная деятельность учащихся «Баскетбол» Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А., 2013г.;
- Примерная программа спортивной подготовки для ДЮСШ, СДЮСШОР, под редакцией Ю.М.Портнова, В.Г. Башкирова и др. (изд. Советский спорт 2006г.).

Календарно-тематическое планирование 5, 6 класс.

№	Кол – во часов	Тема	Дата по плану	Дата по факту	Вид и форма контроля
1	1	Инструктаж по технике безопасности на занятиях по баскетболу. ОФП. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.			
2	1	ОФП. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.			
3	1	ОФП. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.			
4	1	ОФП. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.			
5	1	СФП. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.			
6	1	ОФП. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.			
7	1	ОФП. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.			
8	1	ОФП. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.			
9	1	СФП. Техническая и тактическая подготовка. Учебная игра.			

