**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**дополнительного образования.**

**«БАСКЕТБОЛ»**

**Количество часов на год:** Всего 136 часа.;

в неделю: 4 часа.

**2020-2021 учебный год**

**Преподаватель:** Васенин И.В.

**Паспорт**

**рабочей программы**

**Тип программы** *дополнительного образования.*

**Статус программы:** *рабочая программа учебного курса*

**Назначение программы:**

* для обучающихся программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;
* программа определяет приоритеты в содержании дополнительного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации дополнительного образования;
* программа является основанием для определения качества реализации дополнительного образования.

**Объем учебного времени:** 136 *часов*

**Форма обучения*:*** *очная.*

**Режим занятий*:***  *4 часа в неделю*

**Пояснительная записка**

Образовательная программа “Баскетбол” имеет *физкультурно-спортивную* *направленность,* по уровню освоения программа *углублённая*, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья.

*Новизна и оригинальность* программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого школьного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность большой группы детей, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности определенной группы, охватывая на начальном этапе 15-20 человек.

В холодное время года дети любят собираться в светлом спортзале не только для спортивных тренировок, но и для общения со сверстниками своей и других школ, интересно проводят свободное время и воскресные дни, не ищут развлечений на улице, а также приобщают родителей для поддержки на соревнованиях.

*Актуальность* программы в приобщении школьников к здоровому образу жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

*Педагогическая целесообразность 3-летней программы* баскетбола, как и многие другие виды спорта, требует постепенного многолетнего перехода от простого к сложному. 3-летний период программы позволяет планомерно работать с детьми разного возраста, объединяя их по физическим данным и подготовленности. Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

**Цель:**

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья школьников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни, воспитание спортсменов - патриотов своей школы, своего города, своей страны.

**Задачи:**

1. *Образовательные:*

- Познакомить учащихся с интереснейшим видом спорта БАСКЕТБОЛОМ, правилами игры, техникой, тактикой, правилами судейства и организацией проведения оревнований;

* Углублять и дополнять знания, умения и навыки, получаемые учащимися на уроках физкультуры;

1. *Развивающие:*

- Укреплять опорно-двигательный аппарат детей;

- Способствовать разностороннему физическому развитию учащихся, укреплять здоровье, закаливать организм;

* Целенаправленно развивать специальные двигательные навыки и психологические качества ребенка.
* Расширение спортивного кругозора детей.

3. *Воспитательные:*

- Формировать дружный, сплоченный коллектив, способный решать поставленные задачи, воспитывать культуру поведения;

* Прививать любовь и устойчивый интерес к систематическим занятиям физкультурой и спортом;

- Пропагандировать здоровый образ жизни, привлекая семьи учащихся к проведению спортивных мероприятий и праздников.

**Условия набора.**

Программа предназначена для детей 13-16 лет.

В коллектив принимаются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Формы организации обучения:**

- командная, малыми группами, индивидуальная.

**Формы проведения занятий:**

Тренировочные занятия, беседы, соревнования, тестирования, спортивные конкурсы, праздники, просмотры соревнований.

**Ожидаемые результаты**:

*К моменту завершения программы обучающиеся должны:*

*Знать*

* Основы знаний о здоровом образе жизни
* Историю развития вида спорта «баскетбол» в школе, городе, стране
* Правила игры в баскетбол
* Тактические приемы в баскетболе

*Уметь*

* Овладеть основными техническими приемами баскетболиста
* Проводить судейство матча
* Проводить разминку баскетболиста, организовать проведение подвижных игр

*Развить качества личности*

* Воспитать стремление к здоровому образу жизни
* Повысить общую и специальную выносливость обучающихся
* Развить коммуникабельность обучающихся, умение работать и жить в коллективе
* Развить чувство патриотизма к своему виду спорта, к родной школе, городу, стране.

**Способы проверки образовательной программы:**

- повседневное систематическое наблюдение;

- участие в спортивных праздниках, конкурсах;

- участие в товарищеских встречах и соревнованиях.

**Формы подведения итогов реализации образовательной программы:**

- спортивные праздники, конкурсы;

- матчевые встречи, товарищеские игры с командами аналогичного возраста;

- соревнования школьного, районного и городского масштабов.

Контрольные тесты и упражнения проводятся в течении всего учебно-тренировочного годового цикла 2 – 3 раза в год.

Тестирование  проводят в начале учебно-тренировочного года – в сентябре – октябре; затем в его середине – в декабре – январе и перед началом летней серии игр – в апреле – мае.

*Формы и способы фиксации результатов:*

- дневник достижений учащихся;

Контрольные игры проводятся регулярно в учебных целях как более высокая ступень учебных игр с заданиями. Кроме того, контрольные игры незаменимы при подготовке к соревнованиям.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название темы** | **Тип подго-**  **товки** | **Колличество часов** |
|
| 1 | История развития баскетбола.  Прыжки с толчком с двух ног. | Теор.  Техн. | 2 |
| 2 | Техника передвижения приставными шагами. | Техн. | 2 |
| 3 | Передача мяча двумя руками от груди. | Техн. | 2 |
| 4 | Единая спортивная классификация.  Тактика нападения. | Теор.  Такт. | 2 |
| 5 | Техника передвижения при нападении | Техн. | 2 |
| 6 | Техника передвижения при нападении | Техн. | 2 |
| 7 | Способы ловли мяча. | Техн. | 2 |
| 8 | Личная и общественная гигиена.  Выбор способа ловли мяча в зависимости от направления и силы полета мяча. | Теор.  Техн. | 2 |
| 9 | Бросок мяча двумя руками от груди. | Техн. | 2 |
| 10 | Взаимодействие трех игроков «треугольник». | Такт | 2 |
| 11 | Техника ведения мяча. | Техн. | 2 |
| 12 | Ведение мяча с переводом на другую руку. | Техн. | 2 |
| 13 | Взаимодействие двух игроков «передай мяч и выходи». | Такт. | 2 |
| 14 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |
| 15 | Ловля двумя руками «низкого мяча». | Техн. | 2 |
| 16 | Ведение мяча с высоким и низким отскоком. | Техн. | 2 |
| 17 | Закаливание организма спортсмена.  Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |
| 18 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |
| 19 | Контрольные испытания. | Контр. | 2 |
| 20 | Командные действия в нападении. | Такт. | 2 |
| 21 | Ведение мяча с изменением скорости передвижения. | Техн. | 2 |
| 22 | Многократное выполнение технических приемов. | Интегр. | 2 |
| 23 | Учебная игра. | Интегр. | 2 |
| 24 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |
| 25 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |
| 26 | Чередование изученных технических приемов и их сочетаний. | Техн. | 2 |
| 27 | Командные действия в нападении. | Такт. | 2 |
| 28 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2 |
| 29 | Противодействие выходу на свободное место для получения мяча. | Такт. | 2 |
| 30 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |
| 31 | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 2 |
| 32 | Индивидуальные действия при нападении. | Такт. | 2 |
| 33 | Бросок мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 2 |
| 34 | Выбор способа передачи в зависимости от расстояния. | Такт. | 2 |
| 35 | Общая характеристика спортивной тренировки. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |
| 36 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 2 |
| 37 | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |
| 38 | Учет в процессе тренировки.  Бросок мяча одной рукой от плеча. | Теор.  Техн. | 2  2 |
| 39 | Совершенствование техники передачи мяча. | Техн. | 2 |
| 40 | Тактика защиты. | Такт. | 2 |
| 41 | Стойка защитника с выставленной ногой вперед. | Техн. | 2 |
| 42 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |
| 43 | Действия одного защитника против двух нападающих. | Такт. | 2 |
| 44 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
| 45 | Многократное выполнение технических приемов и тактических действий. | Интегр. | 2 |
| 46 | Ведение мяча с изменением направления с обводкой препятствия. | Техн. | 2 |
| 47 | Применение изученных способов ловли, передач, ведения, бросков мяча в зависимости от ситуации на площадке. | Такт. | 2 |
| 48 | Совершенствование техники ведения, ловли и передачи мяча. | Техн. | 2 |
| 49 | Взаимодействие двух игроков «подстраховка». | Такт. | 2 |
| 50 | Выбор места по отношению к нападающему с мячом. | Такт. | 2 |
| 51 | Переключение от действий в нападении к действиям в защите. | Такт. | 2 |
| 52 | Защитные стойки. Защитные передвижения. | Техн. | 2 |
| 53 | Применение защитных стоек и передвижений в зависимости от действий и расположения нападающих. | Такт | 2 |
| 54 | Учебная игра. | Интегр. | 2 |
| 55 | Выбор места и способа противодействия нападающему без мяча в зависимости от местонахождения мяча. | Такт. | 2 |
| 56 | Правила игры и методика судейства. Учебная игра. | Теор.  Интегр. | 2 |
| 57 | Организация командных действий. | Такт. | 2 |
| 58 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 2 |
| 59 | Передвижения в защитной стойке назад, вперед и в сторону. | Техн. | 2 |
| 60 | Техника овладения мячом. | Техн. | 2 |
| 61 | Техника броска мяча одной рукой от плеча. | Техн. | 2 |
| 62 | Совершенствование техники ловли и передачи мяча. | Техн | 2 |
| 63 | Совершенствование тактических действий в нападении и защите. | Такт. | 2 |
| 64 | Учебная игра. | Интегр. | 2 |
| 65 | Чередование изученных технических приемов их способов в различных сочетаниях | Интегр. | 2 |
| 66 | Учебная игра. | Интегр. | 2 |
| 67 | Учебная игра. | Интегр. | 2 |
| 68 | Итоги прошедшего спортивного года. | Теор. | 2 |
| Итог |  |  | 136 часов |

**Содержание программы 1-го года обучения:**

* ***Общие основы баскетбола*** *– 10* часов

- История возникновения баскетбола в России. Правила игры. Состав команды,

форма игроков.

- Влияние физических упражнений на организм человека.

- Необходимость разминки в занятиях спортом.

- Правила техники безопасности при выполнении упражнений на занятиях

баскетболом.

- Правила пожарной безопасности и поведения в спортивном зале.

- Гигиена, врачебный контроль и самоконтроль.

- Правила игры мини-баскетбола, судейская жестикуляция и терминология.

- Подведение итогов года.

- Методика тренировки баскетболистов.

- Техническая подготовка баскетболистов.

- Психологическая подготовка баскетболиста.

* ***Общая физическая подготовка*** – 20 часов

- Строевые упражнения

- Упражнения для рук плечевого пояса

- Упражнения для ног

- Упражнения для шеи и туловища

- Упражнения для всех групп мышц

- Подвижные игры: «Пятнашки», «Пустое место»,

«Снайперы», «Мяч водящего», «Гонка мячей»

- Упражнения для развития быстроты

- Упражнения для развития ловкости

-Упражнения для развития гибкости

- Упражнения для развития прыгучести.

* ***Специальная физическая подготовка*** – 20 часов

- Упражнения для развития быстроты: ускорения, рывки на отрезках от 3 до 40м. (из различных исходных положений) лицом, боком, спиной вперед.

- Бег с максимальной частотой шагов на месте и в движении.

-Бег за лидером со сменой направления (зигзагом, лицом, спиной вперед, челноком, с поворотом).

-Упражнения для развития специальной прыгучести: многократные прыжки с ноги на ногу, выпрыгивания вверх с доставанием ориентира, прыжки на одной ноге и толчком двух ног (вперед, вверх, в стороны).

- Прыжки с подтягиванием бедра толчковой ноги.

- Упражнения для развития скорости реакции по зрительным и звуковым сигналам.

- Упражнения для развития чувства мяча. Жонглирование одним, двумя мячами.

- Подбрасывания и ловля на месте, в движении, бегом.

- Метание различных мячей в цель.

- Эстафеты с разными мячами.

* ***Техническая подготовка*** – 20 часов

- Обучение передвижению в стойке баскетболиста.

- Обучение технике остановок прыжком и двумя шагами.

- Обучение прыжку толчком двух ног и одной ноги.

- Повороты вперед и назад.

- Ловля мяча двумя руками на месте, в движении, в прыжке

при встречном и параллельном движении.

- Передача мяча двумя от груди на месте, в движении, в стену, парами,

при встречном и параллельном движении.

- Ведение мяча на месте, в движении, с изменением направления,

скорости, высоты отскока.

- Броски в кольцо двумя руками от груди с места, слева, справа,

с отскоком от щита, в движении.

- Броски в кольцо одной рукой от плеча на месте слева, справа,

с середины, без отскока и с отскоком от щита.

- Обучение технике двух шагов с места, в движении.

- Броски двумя руками от груди с двух шагов.

* ***Тактическая подготовка*** – 20 часов

Нападение

- Выход для получения мяча на свободное место.

- Обманный выход для отвлечения защитника.

- Розыгрыш мяча короткими передачами.

- Атака кольца.

- «Передай мяч и выходи».

- Наведение своего защитника на партнера.

Защита

- Противодействие получению мяча.

- Противодействие выходу на свободное место.

- Противодействие розыгрышу мяча.

- Противодействие атаке кольца.

- Подстраховка.

- Система личной защиты.

* ***Игровая подготовка*** – 30 часов

- Обучение основным приемам техники игры и тактическим действиям в упрощенной игровой обстановке 2х2, 3х3, 4х4, 5х5 мини-баскетбола.

- Привитие навыков соревновательной деятельности в соответствии с правилами мини-баскетбола.

**7. *Контрольные и календарные игры*** – 16 часов

- Двухсторонние контрольные игры по упрощенным правилам мини-баскетбола.

- Товарищеские игры с командами соседних школ.

- Итоговые контрольные игры.

***Ожидаемые результаты 1 года обучения***

*К концу первого года обучения учащиеся*:

- получат теоретические сведения о баскетболе, правилах игры, о влиянии физических упражнений на самочувствие;

- ознакомятся с правилами техники безопасности и пожарной безопасности;

- улучшат общую физическую подготовку;

- освоят упражнения СФП;

- ознакомятся с азами технико-тактической подготовки;

- обучатся игровой ориентации в мини-баскетболе;

- улучшат общее внимание, дисциплину, почувствуют интерес к регулярным занятиям спортом, приобщатся к здоровому образу жизни;

- будут выполнять прыжки толчком двух ног и толчком одной ноги;

- будут выполнять повороты вперед и назад с опорой на одну ногу;

- научатся ловить мяч двумя руками на месте;

- научатся передавать мяч двумя руками: сверху, от плеча, от груди, снизу, с места, с отскоком;

- научатся вести мяч: с высоким отскоком, с низким отскоком, со зрительным контролем;

- научатся выполнять ведение мяча: на месте, по прямой линии, по дугам;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: от груди, с отскоком от щита, с места, под углом к щиту;

- научатся освобождаться для получения мяча;

- будут уметь противодействовать получению мяча, розыгрышу мяча, атаке корзины;

- будут уметь останавливаться двумя шагами;

- будут уметь ловить мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч двумя руками в движении;

- научатся передавать мяч одной рукой от головы, от плеча, с места;

- научатся вести мяч зигзагом, а так же без зрительного контроля;

- будут уметь в командных нападающих действиях разыгрывать мяч;

- научится в защитных действиях подстраховывать партнера;

- в защитных действиях будут уметь противодействовать выходу соперника на

свободное место;

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками (ближние, средние,

дальние);

- научатся выполнять броски в корзину двумя руками: прямо перед щитом, под углом к щиту, параллельно щиту;

- будут уметь выполнять броски в корзину одной рукой с места;

- будут уметь выполнять штрафной бросок одной рукой от плеча, двумя руками от груди;

**Обеспечение программы методической продукцией**

*1. Дидактические материалы:*

- Картотека упражнений по баскетболу.

- Схемы и плакаты освоения технических приемов в баскетболе.

- Правила игры в баскетбол.

- Правила судейства в баскетболе.

- Регламент проведения баскетбольных турниров различных уровней.

- Положение о соревнованиях по баскетболу.

* *Методические рекомендации:*

- Рекомендации по организации безопасного ведения двусторонней игры.

- Рекомендации по организации подвижных игр с баскетбольным мячом.

- Рекомендации по организации работы с картотекой упражнений по баскетболу.

- Инструкции по охране труда.

*3. Техническое оснащение занятий*

1) щиты с кольцами (2 комплекта);  
3) мячи баскетбольные: № 5 – 15 шт., № 6 – 15 шт., № 7 – 15 шт.;  
4) насос ручной, иглы;  
5) стойки для обводки (8 шт.);  
6) гимнастические скамейки (4 шт.);  
7) мячи набивные весом 3 кг и 5 кг (10 шт.).

**Материально-техническое обеспечение.**

* Основной учебной базой для проведения занятий является спортивный зал ОУ с баскетбольной разметкой площадки, баскетбольными стойками, а также наличие баскетбольных мячей для каждого ученика, набивных мячей, стоек для обводки, гимнастических матов, гимнастических скакалок, гантелей, футбольных, волейбольных мячей.
* Журналы и справочники, а также фото и видеоаппаратура, электронные носители

**Список литературы для педагогов:**

1. Баскетбол. Программа спортивной подготовки для ДЮСШ. М. Советский спорт, 2004г.
2. Гомельский А.Я. Баскетбол. Секреты мастерства. М. 1997г.
3. Грасис А. Специальные упражнения баскетболистов – М., ФиС, 1967, 1972.
4. Нестеровский Д.И. Баскетбол. Теория и методика обучения. М. Академия. 2004г.
5. Официальные правила баскетбола. М. СпортАкадемПресс 2000г.
6. Пинхолстер А. Энциклопедия баскетбольных упражнений – М., ФиС, 1973
7. Стонкус С.С. Индивидуальная тренировка баскетболистов– М., ФиС, 1967.
8. Кудряшов В.П., Мирошникова Т.И.,Физическая подготовка юных баскетболистов – Минск, 1970.
9. Кузин В.В. Полиеский С.А. Баскетбол Начальный этап обучения – М., ФиС, 1999.
10. Линдеберг Ф. Баскетбол – игра и обучение – М., ФиС, 1971, 1972.
11. Чернова Е.А. Некоторые рекомендации по работе с детьми. Школа баскетбола. Самара. 2002г
12. Яхонтов Е.Р. Индивидуальная тренировка баскетболиста – М., ФиС, 1981, 1985.

**Список литературы для обучающихся :**

* Баскетбол: 100 упражнений и советов для юных игроков. НИК Сортэл. М. 2002г.
* Билл Гатмен и Том Финнеган. Все о тренировке юного баскетболиста. М. АСТ. 2007г.
* Джерри В., Краузе, Дон Мейер. Баскетбол навыки и упражнения.. М. АСТ. 2006г.
* Евгений Гомельский. Игра гигантов. М. ВАГРИУС. 2004г.
* Костинова Л.В. Баскетбол: Азбука спорта. М. Ф и С. 2002г.
* Кузин В.В., Полиевский С.А. Баскетбол. М. Фис. 1999г.
* Леонов А.Д. Малый А.А. Баскетбол – книга для учащихся – Киев, Радянська школа, 1989.