Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Солерудниковская гимназия
Заларинского района

Рассмотрено на заседании
кафедры «Творчество»
Протокол № 1
28 августа 2015 г.

Утверждаю
Директор
МБОУ Солерудниковская
гимназия
Сороквашина Т.Н.

Дополнительная общеразвивающая программа по баскетболу

Направление: физкультурно - спортивное
Возраст: 10 – 17 лет
Срок реализации: 5 лет

Составил: Ребриков Сергей Петрович,
учитель физической культуры,
МБОУ Солерудниковская гимназия
Заларинского района

п. Тыреть, 2015 г.

I. Пояснительная записка

Баскетбол способствует развитию у молодого спортсмена системы личных и общественных ценностей, что очень важно в образовательном процессе. При правильной организации занятий баскетболом улучшается физическое развития, положительные эмоции, позволяет выработать полезные привычки при занятиях спортом: организовать правильное питание, соблюдать требования гигиены, заботиться о своем здоровье. Баскетбол предоставляет широкие возможности для понимания личных и общественных ценностей и повышения психологических возможностей молодых игроков, которые, занимаясь этим видом спорта, приобретают положительный опыт, важный для всех. Для детей и подростков он может стать одним
из способов приобретения жизненного и спортивного опыта.

Цели и задачи программы;

- ✓ подготовка к предстоящей жизнедеятельности, развитие основных физических качеств и расширение функциональных возможностей организма, обогащение двигательного опыта жизненно-важными двигательными навыками и умениями;
- ✓ повышение спортивного мастерства;
- ✓ организация досуга в системе ЗОЖ.

Программа рассчитана на учащихся 5-11 классов.

Продолжительность освоения программы 5 лет.

II. Основные направления и содержание деятельности

Учебно-тренировочные занятия проводятся во внеурочное время три раза в неделю по 60 мин.

Основные методы работы;

- ✓ Групповой и индивидуальный;
- ✓ Игровой;
- ✓ Соревновательный;

Основные формы проведения

- ✓ Учебно-тренировочное занятие;
- ✓ Соревнование;

В соответствии с требованиями ФГОС данная программа направлена на достижение учащимися личностных и предметных результатов по физической культуре.

Внеурочная деятельность, направленная на формирование универсальных учебных действий обеспечивает достижение результатов.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах обучающихся:

В *области познавательной культуры*: владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности.

В области нравственной культуры: способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, игровой и соревновательной деятельности; способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, принимать участие в их организации и проведении.

В области трудовой культуры: умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности, умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры: красивая (правильная) осанка, умение ее длительно сохранять при разнообразных формах движения и передвижений; формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями; культура движения, умение передвигаться красиво, легко и непринужденно.

В области коммуникативной культуры: анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях физической культурой; находить адекватные способы поведения и взаимодействия с партнёрами во время учебной и игровой деятельности.

В области физической культуры: владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физической культурой, их планирования и содержательного наполнения; владение широким арсеналом двигательных действий и физических упражнений из базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активное их использование в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности; владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой.

Предметные результаты.

Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой.

III. Содержание образовательной программы.

1. Теоретическая подготовка-8ч.

Реакция организма на различные физические нагрузки.
Двигательные качества и их развитие.
Я (личность) и коллектив.
История баскетбола.
Олимпийское движение.
Правила соревнований.
Организация и судейство соревнований.

2. Общая физическая подготовка.

Бег 15мин.
Ускорение 10,30,60м.
Челночный бег 8\10м.
Бег 1000м.
Прыжок с места в длину.
Прыжок в высоту с места и с разбега.
Прыжок в длину с разбега.
Метание мяча на дальность и на точность.
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
Упражнения на гибкость (складка в седе ноги вместе, мост гимнастический).

3. Специальная подготовка.

3.1 Передачи мяча в движении в двойках и тройках.
3.2 Ведение мяча с переводом с руки на руку.
3.3 Скоростное ведение.
3.4 Обводка с поворотом на 180 и переводом мяча за спину.
3.5 Бросок после бега и после ведения одной и двумя сверху.
3.6 Бросок с поворотом на 360 одной и двумя снизу.
3.7 Бросок штрафной.
3.8 Бросок средний и дальний.

4. Тактическая подготовка.

4.1Боковой заслон
4.2Игра в защите (зонная).
4.3 Игра в защите (личная).
4.4Игра в защите (смешанная).
4.5Игра в быстром прорыве.
4.6Игра в позиционном нападении 2:1:2
4.7Учебная игра.

5 .Участие в соревнованиях.

5.1 Первенство района среди школьников по календарному плану.
5.2 Матчевые встречи
5.3 Первенство области

6. Контрольно-переводные испытания.

6.1 Бег 8\10м.
6.2 Бег 60м.
6.3 Прыжок в длину с места.
6.4 Сгибание и разгибание рук в упоре лежа.
6.5 Тест на гибкость.
6.6 Штрафной бросок (результат из 10 бросков)
6.7 Бросок с обводкой 5 стоек и броском после ведения на время.

Учебно-тематический план.

№	Учебный материал	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
1	Теоретическая подготовка.																														
	1.1двигательные качества.	+																													
	1.2история Баскетбола.			+																											
2	Общая физическая подготовка.																														
	2.1бег 15 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																				
	2.2прыжок с места в длину.	+	+	З.																											
	2.3бег 60 м.	+	З.																												
	2.4метание мяча.			+	З.																										
	2.5Прыжки со скакалкой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
	2.6тест на гибкость.					З.																									
3	Специальная подготовка.																														
	3.1передачи мяча в движении.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3.2скоростное ведение мяча.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3.3обводка.			Р.	С.	С.	+	+	З.	+	+	+	+	+	+	+	Р.	С.	+	+	+	+	З.	+	+	+	+	+	+	З.	+

	3.4бросок после ведения. 3.5штрафной бросок. Учебный материал.	+ 1	+ 2	+ 3	Р. 4	+ 5	+ 6	З. + 7	+ + 8	+ + 9	+ + 10	+ З. 11	+ + 12	+ + 13	+ + 14	+ + 15	+ + 16	+ + 17	+ + 18	+ + 19	+ + 20	+ + 21	+ + 22	З. + 23	+ + 24	+ + 25	+ + 26	+ + 27	+ 28	+ 29	+ 30
4	3.6 бросок дальний. Тактическая подготовка. 4.1игра в защите(зонная) 4.2игра в защите(личная) 4.3игра в быстром прорыве. 4.4позиционное нападение 2:1:2 4.5учебная игра									+	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	З. + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +	+ + + +

№	Учебный материал	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	30
1	Теоретическая подготовка.																														
	1.3Олимпийское движение.	+																													
	1.4Правила соревнований.			+																											
2	Общая физическая подготовка.																														
	2.1бег 15 мин.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+																				
	2.2прыжок с места в длину.	+	+	З.																											
	2.3бег 10 м.	+	З.																												
	2.4метание мяча.(точн.)			+	З.																										
	2.5Прыжки со скакалкой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+															
	2.6тест на гибкость.					З.																									
3	Специальная подготовка.																														
	3.1передачи мяча в движении.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3.2скоростное ведение мяча.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3.3обводка.																														
	3.4бросок после ведения.	+	+	+	+	+	+	+	З.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	З.	+	+	+	+	+	+	З.	+
	3.5штрафной бросок.							З.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	З.	+	+	+	+	+	+	+
								+	+	+	+	З.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+			
	Учебный																														

	материал.	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
4	3.6 бросок дальний. Тактическая подготовка.									+	+	+	+	+	+	+	З.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	4.6заслоны	Р.	Р.	+	+	+	+	+	+	+	+																				
	4.7игра в защите(зонная)										+	+	+	+												+	+				
	4.8игра в защите(личная)											+	+	+	+	+	+	+				+	+	+				+	+	+	
	4.9игра в быстром прорыве.	+	+					+			+	+		+	+						+	+								+	
	4.10.позиционное нападение 2:3				+	+	+	+					+	+		+	+	+	+	+	+		+	+	+	+	+				
	4.11учебная игра	+	+	+		+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				+	+	+	+

	Учебный материал	61	62	63	64	65	66	67	68	69	70	71	72	73	74	75	76	77	78	79	80	81	82	83
	Теоретическая подготовка.																							
	1.5судейство соревнований.	+								+														
	1.6личность и коллектив.																							
	Общая физическая подготовка.																							
	2.1бег 15 мин.		+	+	+																			
	2.2прыжок с места в длину.		+	+																				
	2.3бег 8\10					+	+	+																
	2.4бросок набивного мяча					+	+																	
	2.5Прыжки со скакалкой.	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+													
	2.6тест на гибкость.											+	+	+	+									
	Специальная подготовка.																							
	3.1передачи мяча в движении.	+	+	+	+	+	+																	
	3.2скоростное ведение мяча.	+	+	+	+	+	+	+	+	+														
	3.3обводка.								+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3.4бросок после ведения.																							
	3.5штрафной		+	+	+		+	+	+															
	Учебный материал.																							
	Общая физическая подготовка.																							
	2.7. бег 2 км.									+					+				+					
	2.8 прыжок в высоту.	+	+																					
	2.9 бег 60 м.																					+	+	+
	2.10 бег 1000м.			+	+		+															+	+	+
	2.11 Прыжки в длину с разбега.																						+	
	5Стрит-бол.									+												+	+	

№	Учебный материал	84	85	86	87	88	89	90	91	92	93	94	95	96	97	98	99	100	101	102	103
	Теоретическая подготовка.																				
	1.3Олимпийское движение.		+																		
	1.4Правила соревнований.														+	+					
	Общая физическая подготовка.																				
	2.1 бег 1.5 км.	+			+																
	2.2 прыжок в длину с разбега.	+																			
	2.3бег 100 м.		+	+		+															
	2.4 бросок мяча 150 гр.	+	+																		
	2.5 Прыжки со скакалкой.			+	+	+		+	+	+											
	2.6 тест силовой.	+					+														
	Специальная подготовка.																				
	3.1 передачи мяча в движении.						+	+	+		+										
	3.2 коростное ведение мяча.						+	+	+	+	+	+	+								
	3.3 обводка.						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+					
	3.4 бросок после ведения.						+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
	3.5 бросок средний, дальний																				
	3.6 игра в защите						+	+	+	+	+										
	3.7 игра в нападении								+	+	+	+	+	+							
	3.8 учебная игра	+	+	+	+	+									+	+	+	+	+	+	+

Методическое обеспечение программы:

- Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности обучающихся представлено в соответствии с учебниками для общеобразовательных учреждений:
- Учебник, авторы Виленский М. Я., Туревский И. М., Торочкова Т. Ю. Физическая культура 5-6-7 класс. – М.:Просвещение, 2015г.

Используемая литература:

1. Буйлин Ю. Ф., Портных Ю. И. Мини-баскетбол в школе. М: Просвешение,
2. Вуден Д. Р. Современный баскетбол. М: ФиС,
3. Гомельский А. Я. Тактика баскетбола. М: ФиС,
4. Таблицы и игровые карточки по теме игра в защите, игра в позиционном нападений и быстром прорыве.
5. Грасис А. Специальные упражнения баскетболиста. М: ФиС,
6. Коузи П., Поуэр Ф. Баскетбол, концепции и анализ (перевод с англ.) М: ФиС.