Управление образования Администрации Аксайского района Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Аксайского района средняя общеобразовательная школа х.Верхнеподпольный

Утверждаю

Директор

МБОУ СОШ х.Верхнеподпольный

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_А.В.Папшев

Программа кружка

«Баскетбол»

Количество часов: 68

**Пояснительная записка**

Сегодня физическая культура рассматривается как один из важнейших компонентов образования, играющий значимую роль в решении приоритетных задач образования - в формировании целостного мировоззрения, а также повышения уровня здоровья учащихся. В системе физического воспитания школьников одним из направлений является внеклассная работа. Основу ее составляет организация работы школьной спортивной секции. Традиционно сложилось так, что многие учителя физической культуры, ведущие такие секции, не имеют каких-либо программ занятий. Данная программа призвана обеспечить направление дополнительного физкультурного образования учащихся общеобразовательного учреждения с использованием способов двигательной деятельности из раздела «баскетбол». Структура и содержание программы могут быть использованы для разработки программ секционной работы по другим видам спорта.

Баскетбол является одним из разделов школьной программы и представлен как обязательный вид спорта в государственном образовательном стандарте. Он является одним из ведущих видов спорта в организации секционной работы в общеобразовательном учреждении. Тем не менее, 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 секции:

* 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».

Содержание данной программы рассчитано на систему двухразовых занятий в неделю продолжительностью 60–90 минут. Продолжительность занятий определяется их интенсивностью. Выполнение нормативного объема учебного времени достигается сложением времени учебных занятий и затратами времени на соревновательную деятельность по баскетболу в школе и вне ее. 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. Содержание видов спортивной подготовки, определено исходя из содержания примерной федеральной программы (Матвеев А.П., 2005). 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.

Содержание разделов теоретической, технической, тактической, физической подготовки представлено без распределения по классам. Учитель должен самостоятельно, исходя из степени готовности занимающихся, распределить учебный материал. Более того, программа рекомендует базовый уровень содержания учебного материала. Это содержание может быть расширено по усмотрению учителя.

**Учебно – тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование темы** | **Общее количество часов** | **Теория** | **Практика** |
|  | **Вводное занятие** | **2** | **1** | **1** |
|  | **Теоретические знания** | **3** | **1** | **2** |
|  | **Физическая подготовка** | **5** | **1** | **4** |
|  | **Тактические занятия** | **23** | **1** | **22** |
|  | **Техническая подготовка** | **23** | **1** | **22** |
|  | **Участие в соревнованиях по баскетболу** | **12** |  | **12** |
|  | **Итого часов** | **68** | **5** | **63** |

**Нормативы**

**по физической и технической подготовке**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Упражнения | 12 лет | 13 лет | 14 лет | 15 лет | 16 лет | 17 лет |
| Бег 30м (сек) | 5,3 | 5,1 | 4,9 | 4,7 | 46 | 4,4 |
| Бег 400м (сек) |  |  |  | 67,0 | 65,0 | 64,0 |
| 6-минутный бег (м) |  |  | 1400 | 1500 |  |  |
| Прыжок в длину с/м (см) | 160 | 170 | 180 | 200 | 220 | 225 |
| Бег 30м с ведением мяча (сек) | 6,4 | 6,2 | 6,0 | 5,8 | 5,4 | 5,2 |
| Бег 5х30м с ведением мяча (сек) |  |  |  | 30,0 | 28,0 | 27,0 |
| Бросок мяча на дальность (м) |  |  |  | 20 | 24 | 26 |

**Календарно – тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **занятия** | **Тема занятий** | **Время** | **Теория** | **Практика** | **Дата проведения** |
|  | Правила безопасного поведения во время занятий | 1 | 1 |  |  |
|  | Развитие баскетбола в России и за рубежом. | 1 | 1 |  |  |
|  | Правила судейства соревнований по баскетболу. | 1 | 1 |  |  |
|  | Места занятий, оборудование и инвентарь для занятий баскетболом. | 1 | 1 |  |  |
|  | Упражнения для развития быстроты движений баскетболиста. | 1 | 1 |  |  |
|  | Упражнения для развития специальной выносливости баскетболиста. | 1 | 1 |  |  |
|  | Упражнения для развития скоростно-силовых качеств баскетболиста. | 1 | 1 |  |  |
|  | Упражнения для развития ловкости баскетболиста. | 1 | 1 |  |  |
|  | Упражнения без мяча | 1 |  | 1 |  |
|  | Ловля и передача мяча | 1 |  | 1 |  |
|  | Ловля и передача мяча | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча в движении шагом. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча в движении шагом. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ловля катящегося мяча, стоя на месте. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча в движении бегом. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча в движении бегом. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ловля катящегося мяча, стоя на месте. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча с изменением направления и скорости. | 1 |  | 1 |  |
|  | Остановка в один шаг после ускорения. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча с изменением высоты отскока. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно на месте. | 1 |  | 1 |  |
|  | Остановка в один шаг после ускорения. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. | 1 |  | 1 |  |
|  | Передвижение в стойке баскетболиста. | 1 |  | 1 |  |
|  | Ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении. | 1 |  | 1 |  |
|  | Передача двумя руками с отскоком от пола. | 1 | 1 |  |  |
|  | Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. | 1 | 1 |  |  |
|  | Передача одной рукой с отскоком от пола. | 1 |  | 1 |  |
|  | Перевод мяча с правой руки на левую и обратно, стоя на месте. | 1 |  | 1 |  |
|  | Передача одной рукой с отскоком от пола. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча одной рукой в баскетбольный щит с места. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит с места. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольный щит после ведения и остановки. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину с места. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками от груди в баскетбольную корзину после ведения. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места после ведения. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча одной рукой в баскетбольную корзину с места после ведения. | 1 |  | 1 |  |
|  | Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. | 1 |  | 1 |  |
|  | Бросок мяча в прыжке одной рукой с места. | 1 |  | 1 |  |
|  | Выполнение штрафных бросков. | 1 |  | 1 |  |
|  | Выполнение штрафных бросков. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками снизу в движении. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча двумя руками снизу в движении. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча одной рукой в прыжке после ловли мяча в движении. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча в прыжке со средней дистанции. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. | 1 |  | 1 |  |
|  | Броски мяча в прыжке с дальней дистанции. | 1 |  | 1 |  |
|  | Защитные действия при опеке игрока без мяча. | 1 |  | 1 |  |
|  | Защитные действия при опеке игрока без мяча. | 1 |  | 1 |  |
|  | Защитные действия при опеке игрока с мячом. | 1 |  | 1 |  |
|  | Защитные действия при опеке игрока с мячом. | 1 |  | 1 |  |
|  | Борьба за мяч после отскока от щита. | 1 |  | 1 |  |
|  | Борьба за мяч после отскока от щита. | 1 |  | 1 |  |
|  | Командные действия в защите. | 1 |  | 1 |  |
|  | Командные действия в защите. | 1 |  | 1 |  |
|  | Командные действия в нападении. | 1 |  | 1 |  |

**Литература**:

Организация работы спортивных секции в школе: программы и рекомендации/ авт.-сост. А.Н. Каинов. – Волгоград: Учитель 2010.

Баландин Г.А. Урок физкультуры в современной школе.

Г.А. Баландин, Н.Н. Назарова, Т.Н. Казакова. – М.: Советский

спорт,2007.

Ковалько В.И. Индивидуальная тренировка

Кузнецов В.С. Упражнения и игры с мячом, 2009.

Мини – баскетбол в школе. Ю.Ф. Буйлин

Воспитание физических качеств (метод пособие) 2004 год.

Методика физического воспитания учащихся 10-11 классов 2005 год

Литвинов Е.Н. Физкультура! Физкультура! \_ М.:Просвещение.2004

Мейксон Г.Б. Физическая культура для 5-7 классов. М.: Просвещение, 2011

Виленский М.Я.; Туревский И.М. ; Матвеев А.П. Физическая культура: 8-9 кл. – М.: Просвещение, 2011

Лях В.И., Зданевич А.А. Физическая культура: 10-11 кл. – М.: Просвещение, 2011